



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MINNA SILVENNOINEN

Meidän Olkkari- toiminta ikämiesten hyvin-
vointia edistämässä

VANHUSTYÖN KOULUTUSOHJELMA

2020

Tekijä(t) Silvennoinen, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kuukausi Vuosi 22.02.2020
	Sivumäärä 44	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Meidän Olkkari-toiminta ikämiesten hyvinvointia edistämässä		
Tutkinto-ohjelma Vanhustyö		
<p>Tässä opinnäytetyöprojektissa suunniteltiin ja järjestettiin yli 65- vuotiaille miehille suunnattua ryhmätoimintaa, jossa keskusteltiin hyvän ravitsemuksen vaikutuksesta terveyteen, valmistettiin pieniä välipaloja tai aterioita sekä vietettiin aikaa muiden samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Ryhmä oli suunnattu etenkin puoliso- omaishoitajille sekä yksin asuville miehille.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ryhmänjäsenten tietoisuutta ravitsemuksen merkityksestä ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä antaa käytännöllisiä ja konkreettisia neuvoja ja ohjeita päivittäiseen ruoanvalmistukseen sekä aterioiden ravintosisällön parantamiseen.</p> <p>Tämä opinnäytetyöprojekti toteutettiin yhteistyössä Harjavallan kaupungin ylläpitämän kohtaamispaikka ”Meidän Olkkarin” kanssa. Meidän Olkkari on Harjavallassa toimiva lapsiperheiden ja ikäihmisten yhteinen, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa järjestetään vaihtuvaa ohjelmaa ja sieltä saa myös palveluohjausta.</p> <p>Harjavallan kaupungin ikääntyneiden palveluiden painopistealueina ovat ennaltaehkäisevien palveluiden kehittämien ja vakiinnuttaminen, kohtaamispaikkatoiminnan mahdollistaminen ja matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen sekä osallistavien tapahtumien järjestäminen.</p> <p>Projekti toteutettiin järjestämällä 5 ryhmätapaamiskertaa. Projektin tuloksena syntyi itseohjautuva ryhmä, joka jatkoi kokoontumisia ohjattujen tapaamisten jälkeen ja tuotti näin ollen Meidän Olkkariin kaivattua ikäihmisten toimintaa.</p>		
Asiasanat Ikääntyneet, hyvinvointi, toimijuus, osallisuus, ryhmätoiminta, ravitsemus, aivoterveys		

Author Silvennoinen, Minna	Type of Publication Bachelor's thesis /	Date Month Year 22.02.2020
	Number of pages 44	Language of publication: Suomi
Title of publication Our Living room- Activities promoting well- being of senior men		
Degree programme Elderly care Elderlycare professional		
<p>The thesis project contained planning and organisation of group activities designed for over 65 years old men. The group activities included discussions about the health effects of healthy nutrition, preparation of snacks and meals, and recreational activities with other people in similar life situation. In particular, the group was intended for informal care providers within the same household as well as men living alone.</p> <p>The purpose of the thesis was to promote the awareness of the group members about the importance of nutrition in the overall wellbeing of elderly people, and to provide practical and concrete advices and guidelines for their daily cooking with the effect of improvement of the nutritional value of the meals.</p> <p>This particular thesis project was carried out in co-operation with a meeting place known as "Our living room", operated by the city of Harjavalta. This easily accessible meeting place is designed for the elderly people and families with children, offering variable programme and accessibility for case management.</p> <p>The priorities of the city of Harjavalta in terms of services for the elderly people are development and establishment of preventive services, empowerment of meeting point activities and development of easily accessible services along with organisation of inclusive events.</p> <p>The project was implemented with five group meetings. The outcome of the project was a self-guiding group, which continued the meetings after the supervised meetings, consequently generating the much-needed activities for elderly people.</p>		
<p>Key words</p> <p>Elderly, well-being, agency, participatioin, group activities, nutrition, brain health</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3	PROJEKTIN KOHDERYHMÄ.....	8
4	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	10
4.1	Hyvinvointi	10
4.2	Ikääntyneiden ravitseminen.....	12
4.3	Aivoterveys	14
4.4	Ryhmätoiminta, ryhmäytymien ja ryhmänohjaus.....	16
4.5	Osallisuus ja toimijuus	18
4.6	Asiakaslähtöisyys.....	20
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	21
5.1	Projektin vaiheet	21
5.2	Projektin kustannukset ja viestintä.....	22
5.3	Projektin toteutus	23
6	PROJEKTIN ARVIOINTI	30
6.1	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen	32
6.2	Oma oppiminen.....	35
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	36
	LÄHTEET	40

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektina. Projektityö tai projektitoiminta on selkeästi aikaan ja paikkaan sidottua käytännöllistä kehittämis- ja uudistamistyötä. Projekti on usein kertaluontoinen ja sillä on selkeä aikaraja, resurssit sekä aikataulu. Yleisinä projektin tunnusmerkkeinä pidetään sitä, että projekti on ainutkertainen, aihe on rajattu sisällöllisesti, tavoitteet on määritelty ja projekti on suunniteltu. Lisäksi se on usein ryhmätoimintaa, sillä on nimetyt työntekijät ja projektin tuloksena syntyy uusia asioita. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 38).

Useimmat 65-75 vuotiaat elävät nykyisin hyväkuntoisina ja aktiivisina. Heillä saattaa olla jotain pitkäaikaissairauksia tai niiden riskitekijöitä. Tässä vaiheessa toteutetut ennaltaehkäisevät toimet ruokavalioon ja liikuntaan liittyen ehkäisee patologista vanhenemista myöhemmin. (Suominen, Soini, Muurinen, Strandberg & Pitkälä 2012).

Pääministeri Sanna Marinin 10.12.2019 julkaisemassa ”Osallistava ja osaava Suomi” hallitusohjelmassa todetaan, että kansansairauksien ehkäisyn ja hoidon vaikuttavuutta tulee parantaa ja lisätä matalan kynnyksen elintapaohjausta ja ennaltaehkäiseviä toimia. (Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelma 10.12.2019).

Suomessa on käynnissä Terveystietokeskuksen ja hyvinvoinninlaitoksen koordinoima FINGER-tutkimushanke (1.1.2009-31.12.2024), jonka osatulokset ovat osoittaneet, että muokkaamalla yli 60-vuotiaiden elintapoja terveellisemmiksi, voidaan muistihäiriöiden riskiä pienentää n. 30 %. Elintapa-ohjauksessa pyrittiin korjaamaan sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä ja korjattiin ruokavaliota vastaamaan ravitsemussuosituksia. Lisäksi tutkimusryhmälle tarjottiin kestävyysliikuntaa ja kuntosaliharjoittelua. (Kulmala 2019, 164).

Ikääntyneitä ei koskaan saisi nähdä vain sosiaali- ja terveystalouden käyttäjinä. Laatusuosituksen mukaan iäkäs on aina voimavarojensa mukaan osallistuja ja toimijana,

joka asettaa omat tavoitteensa ja valitsee kiinnostuksen kohteensa ja myöskin arvioi omaa toimintaansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2017,13)

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyöni toimeksiantaja oli Harjavallan kaupunki. Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa ikäihmisille toimintaa Harjavallassa toimivaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan ”Meidän Olkkariin”.

Meidän Olkkari on harjavaltalaisten lapsiperheiden ja ikäihmisten kohtaamispaikka, joka on avattu keväällä 2019.

Tämän lisäksi Meidän Olkkarissa aloitettu toiminta vahvistaa osaltaan Harjavallan kaupungin vanhustyön strategian mukaista ennakoivaa työtä ikääntyvien toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen ylläpitämiseksi. (Vanhustyön strategia ja toimintaohjelma vuosille 2017-2019).

Valtioneuvoston kansilian vuonna 2018 julkaiseman selvityksen mukaan parisuhhteissa elävillä oli kotona selkeimmät syömisen rutiinit ja ruoan valmisti puolisoista yleisimmin vaimo.

Puolison kuoltua erityisesti miehet kaipasivat ruoanvalmistukseen vinkkejä ja muutkin yksin asuvat ja pienet perheet kaipasivat uusia reseptejä ja vinkkejä ruoanvalmistukseen. Uudet elintarvikkeet kuten pestokastike tai nyhtökaura herättivät hämmennystä ja tiedotusvälineiden sekä internetin tietoon uskottiin, vaikka se ei noudattanutkaan yleisiä ravitsemussuosituksia. (Valve, Itkonen, Huhtala, Jämsen, Mertanen, Mäkeläinen, Paavola, Raulio, Suominen ja Tuikkanen 2018, 24-25)

Tämän päivän ikääntyneillä on usein ollut käytössään perinteinen malli kotitöiden hoidosta. Tämän ajatuksen pohjalta tämän projektiluontoisen opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui ikääntyneet, yksin asuvat miehet tai miespuoliset puoliso-omaishoitajat. Suunnittelimme opinnäytetyötäni yhdessä Harjavallan kaupungin palveluohjaajan kanssa ja päädyimme, siihen että suunnittelen ja ohjaan ikääntyneille miehille taroitettun ryhmän, jossa keskustellaan ravitsemuksesta ja valmistetaan pieniä terveellisiä aterian osia tai ateriakokonaisuuksia.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Suomen väestö ikääntyy ja samalla suomen väestörakenne muuttuu.

Vuonna 2017 yli 65- vuotiaita oli yli miljoona. Heistä suurin osa asuu itsenäisesti. Väestön ikääntymisestä seuraa se, että yhteiskunnan tulee mukautua iäkkään väestön tarpeisiin. Terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaavia toimia ovat mm. esteettön ja turvallinen asuinympäristö, toimivat liikennetkaisu- ja asioinnin ja mielekkään tekemisen ylläpitoon sekä palvelutarpeen arviointiin perustuvia yksilöllisiä palveluja, jotka tukevat iäkkään omaa toimijuutta. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, 2017, 13). Ikääntyneiden ravitsemussuositukset jakavat kotona asuvat iäkkäät toimintakyvyn mukaan neljään luokkaan. Näitä ovat kotona asuvat hyväkuntoiset ikääntyneet, kotona asuvat, joilla on useita sairauksia, mutta ei ulkopuolisen avun tarvetta, kotihoidon asiakkaat sekä ympärivuorokautisessa hoidossa olevat ikääntyneet. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010).

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä on erityisesti hyväkuntoiset ikääntyneet.

Valtioneuvoston kanslian julkaiseman selvityksen ”Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä” mukaan hyväkuntoisten ikääntyneiden ruokavalion laadun sekä ravitsemustilan kartoittaminen on haasteellista, koska heillä ei ole säännöllisiä terveydenhuollon käyntejä tai tapaamisia muiden sosiaali- ja terveystalouden toimijoiden kanssa. Selvitys korostaa, että laadukkaan ruokavalion merkitys on tässä väestöryhmässä kuitenkin erittäin tärkeää toimintakyvyn ja terveyden säilyttämisen kannalta. (Valve & muut 2018, 66)

Arkinen ruoanvalmistus on ollut aina naisten velvollisuus ja työ ja julkinen ruoanvalmistus miesten taidetta. Naisten työssäkäynti ja sen yleistyminen on lisännyt tasa-arvoa myös keittiötoissa. Vanhempien ikäluokkien keskuudessa tämä tasa-arvo ei välttämättä ole vielä näkynyt. Toisaalta osa ihmisistä on kaupungistumisen myötä vieraantunut ruoan tuotannosta valmistuksesta ja ovat näin ollen tuottajien ja elintarviketeollisuuden varassa. (Rauramo 2014, 544-545). Kotona asuvat ikääntyneet miehet sekä ikääntyneet pariskunnat, joissa omaishoitajana toimii mies, ovat keskeisiä riskiryhmiä

heikon ravitsemuksen suhteen. Omaishoitajat joutuvat oman ruokailunsa lisäksi ottamaan vastuun puolison ruokailusta ja ravitsemuksesta. Tämä niin sanottujen perinteisten sukupuoliroolien vastainen tilanne voi ole monelle uusi. (Valve & muut 2018, 29)

Paavola & Suominen kirjoittavat katsauksessaan, että iäkkäillä omaishoitajilla on suuri kuormitus kotitalouden ruokahuollon järjestämisen suhteen. Tässä ikäryhmässä myös suun ja hampaiden terveydestä huolehtimien ja näin ollen purenta- ja syömisvaikeuksien ennaltaehkäisy on keskeistä. (Paavola & Suominen 2018, 10).

Porin kaupungin perusturvan alueella on vuosina 2016- 2015 toteutettu tutkimus, jossa tarkasteltiin 65- vuotta täyttäneiden omaishoitajien ravitsemustilaa ja ravinnonsaantia sekä sen yhteyttä hyvinvoinnin eri tekijöihin. Tutkimuksessa tutkittiin sitä, voiko yksilöllisen ravitsemusohjauksen avulla vaikuttaa omaishoitajan ja hoidettavan ravitsemukseen ja hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksena havaittiin, että ruokavalio muuttui proteiinipitoisemmaksi interventoryhmässä, mutta ero kontrolliryhmään ei ollut tilastollisesti merkittävä. Ravitsemusohjaus kuitenkin vaikutti erityisesti omaishoitaja miehiin, joiden keskimääräinen proteiinin saanti lisääntyi. Omaishoitajien ravitsemusohjaus lisäsi hieman myös hoidettavien proteiinin saantia. Ravitsemusohjaus ei tässä tutkimuksessa vaikuttanut elämänlaatuun, mutta palaute tutkimuksen interventiosta oli positiivista. Henkilökohtainen ravitsemusohjaus sekä ryhmämuotoiset ravitsemusohjaukset olivat palautteen perusteella hyödyllisiä ja niitä haluttiin tarjottavan enemmän ja ennaltaehkäisevästi. (Kunvik & Salminen, 2018).

Kuntatasolla hyvän ravitsemuksen edistäminen perustuu kuntalaisten terveydentilan tuntemiseen ja ravitsemuksen edistämisen tarvearvioon ikä- ja väestöryhmittäin. Taavoitteena tulisi olla ravitsemukseen liittyvien hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Terveyttä edistävien aterioiden syömisen tulisi olla kaikille mahdollista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017).

3 PROJEKTIN KOHDERYHMÄ

Harjavallan kaupungin ikääntyneiden määrä kasvaa ja palveluntarpeeseen vastaaminen vaatii toimintamallien kehittämistä ja ennakoivaa työtä ikääntyvien toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen ylläpitämiseksi.

Harjavallan väkiluku oli vuonna 2017 **7151** ihmistä. Heistä yli 64- vuotiaita oli 30.1 % eli n. **2152** henkilöä. Eläkeläisten osuus väestöstä on 35 %. Harjavallan kaupunki kehittää ikäihmisten palveluja aktiivisesti.

Kaupungissa panostetaan siihen, että ikääntyneiden toimintakyky säilyisi mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään. (Vanhustyön strategia ja toimintaohjelma vuosille 2017-2019).

Kunnan perustehtävä on tuottaa palveluja kunnan asukkaille. Erilaiset projektit eivät ole pysyvää kunnan perustoimintaa vaan niiden tarkoitus on luoda joku uusi toimintamalli, asia tai palvelu, jota testataan tai kehitetään projektin aikana. (Hautala, Ojalehto & Saarinen 2012, 12)

Ikääntyneiden olohuoneita on useissa kaupungissa. Harjavallassa tämä toiminta on suhteellisen uutta. Oulussa toimivasta ikäihmisten olohuoneesta on tehty vuona 2016 opinnäytetyönä tutkimus, jossa tutkittiin ikääntyneiden kokemuksia Ikäihmisten olohuone- toiminnasta. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla. Tutkimuksen keskeisin tulos oli se, että Oulussa toimiva Ikäihmisten olohuone -toiminta on lisännyt merkittävästi ikääntyneen arjen hyvinvointia ja tukenut kotona asumista. (Kolari & Mertaniemi- Kinnunen, 2016).

Opinnäytetyöni on projektiluontoinen ja sen toimeksiantaja on Harjavallan kaupungissa sijaitseva Meidän Olkkari. Meidän Olkkari on Harjavallassa toimiva vapaamuotoinen ja maksuton ikäihmisten ja lapsiperheiden kohtaamispaikka.

Meidän Olkkari on kaikille auki tiistaista torstaihin klo 10-14. Meidän Olkkarissa järjestetään viikoittain toistuvaa ohjelmaa, jota on tiistaisin kokoontuva perhepysäkki ja keskiviikon avoimet ovet vapaamuotoiseen kahvitteluun ja yhdessäoloon. Torstaisin Harjavallan kaupungin fysioterapeutti järjestää ohjattua jumppaa kaikille halukkaille ja kerran kuukaudessa Meidän Olkkarissa on kotihoidon sairaanhoitajan aamukahvit,

jolloin kuka tahansa voi mennä keskustelemaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa liittyvistä asioista.

Tämän opinnäytetyöprojektini tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa yli 65- vuoti- aille miehille suunnattua ryhmätoimintaa, jossa keskustellaan ravitsemuksen vaikutuk- sesta terveyteen, etenkin aivoterveeyteen, valmistetaan pieniä välipaloja tai aterioita sekä vietetään aikaa muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Projektin tarkoitus oli myös selvittää sitä, miten tämänkaltaisen toiminta sopii Meidän Olkkariin ja sitä, miten ryhmä mahdollisesti tulisi jatkamaan itseohjautuvana ilman ohjaajaa. Lisäksi projektin tarkoituksena on selvittää, miten tämänkaltaisen sopii Mei- dän Olkkariin ja miten toimintoja olisi mahdollista edelleen kehittää.

Opinnäytetyöhöni liittyy myös tavoite toiminnan kehittämiseksi asiakaslähtöiseksi. Asiakaslähtöinen toiminta on toimintaa, jota kehitetään yhdessä asiakkaan kanssa asiakkaan ollessa asiantuntija palvelun kehittämisessä. Elämänlaatuun liittyvät tekijät sekä terveys ja toimintakyky muuttuvat sukupolvittain elämäntapaan liittyvien kokemusten ja yhteiskunnallisten tapahtumien vaikutuksesta. Asiakaslähtöisyys on erilaista tänään, kun se on ollut, vaikka sodan jälkeisessä Suomessa. Asiakaslähtöisyyteen kuuluu myös ikääntyneen oikeudet palvelujen käyttäjänä eli kuluttajana. (Pikkarainen, 2013). Ryhmän idea sai alkunsa asiakkaalta tulleesta toiveesta, jota jalostettiin yhdessä Harjavallan kaupungin palveluohjaajan kanssa opinnäytetyöprojektiksi sopivaksi.

4 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Vuonna 2013 voimaan tullut laki ikääntyneen toimintakyvyn tukemisesta ja ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalveluista (vanhuspalvelulaki) korostaa ikääntyneiden itsestä suoriutumista puuttumalla ajoissa toimintakyvyn heikkenemiseen ja sen riskitekijöihin. Laki pyrkii turvaamaan ikääntyneiden osallisuutta ja voimavaroja ja turvaamaan ikääntyneiden palveluntarpeen arviointiin pääsyn ja riittävät ja laadukkaat palvelut. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012 / 980).

Opinnäytetyöni keskeisempiä käsitteitä ovat hyvinvointi, ikääntyneiden ravitsemus, aivoterveys, osallisuus ja toimijuus, asiakaslähtöisyys, ryhmänohjaus ja ryhmätöiminta.

4.1 Hyvinvointi

Suomi on hyvinvointivaltio, mutta Heikki Hiilamon mukana Suomalaisen hyvinvointivaltion tulevaisuutta haastavat lukuisat näköpiirissä olevat ilmiöt. Suomen väestö ikääntyy, teollisuusyhteiskunnasta on siirrytty palvelu- ja oppimisyhteiskuntaan. Ilmastomuutos ja muut ympäristöuhat ovat arkipäivää, tuloerot kasvavat, köyhyys yleistyy ja elämäntapaongelmat kuten yksinäisyys ja ylipaino lisääntyvät. (Hiilamo, 2019, 8-10).

Se, miten hyvinvoinnin koemme, riippuu ihmisen kulttuurista, totutusta elämänmuodosta ja arvoista. Sosiaalipolitiikka ymmärtää hyvinvoinnin monimuotoisena ja joustavana ja hyvinvointi voi toteutua erilaisena erilaisissa ympäristöissä, myös vaatimattomissa. Suomalaisessa yhteiskunnassa kaikille pyritään tarjoamaan tasapuoliset mahdollisuudet hyvinvoinnin tavoitteluun. Yhteiskunnan tarjoamat mahdollisuudet hyvinvoinnin tavoitteluun ovat kohtuullisen hyvin mitattavissa, mutta samalla kuitenkin jäykkiä eivätkä ne välttämättä ota huomioon hyvinvoinnin toteutumisen aineettomia ulottuvuuksia tai yksilön omia valmiuksia hyvinvoinnin tavoitteluun. Ihmisen hyvin-

voinnin kannalta on olennaista, että hän saa mahdollisuuden tehdä itselleen merkityksellisiä asioita sekä saavuttaa niiden kautta hyväksi näkemiään ihmisarvoisen elämän kannalta tärkeitä asioita. (Nurmi, 2016).

Ikääntyvien ihmisten hyvinvointia voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen eri osatekijään, jotka ovat terveys, aineellinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi (Hirvonen, J. 2018, 9). Keskustelu ikääntyvien hyvinvoinnista on usein ongelma- tai sairauskeskeinen tai hyvinvointia tarkastellaan palvelukeskeisesti. Usein näkökulma on fyysisen toimintakyvyn heikentyminen ja sen tukemisen tärkeys. Lisäksi usein tuodaan esille osallisuuden ja syrjäytymisen teemoja sekä ikääntyneiden yksinäisyyteen liittyviä teemoja. Nämä näkökulmat ovat tärkeitä, mutta ikääntyvien hyvinvoinnin kokonaiskuvan tarkastelun rinnalle tarvitaan muitakin näkökulmia, kuten osallisuuden, voimavarojen, vahvuuksien ja hyvinvointia edistävien tekijöiden tarkastelua. (Heimonen & Fried, 2015, 24-23). Monet mielen hyvinvointia kuorimittavat tekijät kuten eläköityminen, leskeksi jääminen, omat tai läheisten sairauden osuvat vanhuuden elämänvaiheisiin ja saattavat altistaa psyykkisille ongelmille. Vaikeista asioista selviytymiseen tarvitsee olla keinoja omasta takaa tai sitten niihin tulee saada tarvittavaa tukea. Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa elämänlaatuun ja sen heikentyminen saattaa vaikuttaa laajemminkin iäkkään ihmisen toimintakykyyn. (Hirvonen 2018, 8).

Harjavallan kaupungin hyvinvointiohjelman painopistealueita ovat: Laadukkaat palvelut, väkiluvun kasvattaminen, ennaltaehkäisevä toiminta, terveet elintavat, osallisuus, yhteisöllisyys, turvallisuus ja viihtyvyys sekä henkilöstön hyvinvointi. Ikääntyneiden palveluissa painopistealueina ovat ennaltaehkäisevien palveluiden kehittämien ja vakiinnuttaminen, kohtaamispaikka toiminnan mahdollistaminen ja matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen sekä osallistavien tapahtumien järjestäminen. (Hyvinvointikertomus ja suunnitelma 2017-2020 Harjavalta).

4.2 Ikääntyneiden ravitsemus

Ikääntyneet tarvitsevat monipuolista ja terveellistä ruokaa. Ikääntyneiden suomalais-ten ruokatottumukset ovat muuttuneet terveellisempään suuntaan. Työikäisille laaditut ravitsemussuositukset ovat päteviä hyväkuntoisille alle 70- vuotiaille, mutta 70 ikä-
vuoden jälkeen haurastumisen riski lisääntyy merkittävästi. Tällöin ravinnonsaantiin, sekä ravitsemukseen liittyvät tekijät eivät enää ole verrattavissa työikäisten vastaaviin tekijöihin. Ikääntyneen ravitsemukseen vaikuttaa kokonaistilanne, jolloin toimintakyky sekä mahdolliset sairaudet tulee ottaa huomioon. Ikääntyneen heikentynyt ravitsemustila voi näyttäytyä monin eri tavoin, minkä takia iäkkäiden ohjaaminen ja hoitaminen ravitsemukseen liittyvissä asioissa edellyttää perehtyneisyyttä gerontologisen ravitsemuksen erityiskysymyksiin. (Suominen 2013, 485).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut vuonna 2010 ravitsemussuositukset ikääntyneille. Näissä suosituksissa korostetaan ikääntyneiden heterogeenisyyttä terveyden ja toimintakyvyn suhteen. Ravitsemussuositusten keskeinen painopiste on ravitsemuksellisten tarpeiden huomioiminen ikääntymisen eri vaiheissa, ravitsemustilan arvioiminen, ravitsemushoito sekä ravitsemusongelmien ilmaantuessa niihin varhainen puuttuminen, keskeistä suosituksissa on myös D- vitamiinilisän käyttö. (Paavola & Suominen 2018, 6). Ikääntyneiden ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan siihen, että hyvä ravitsemus nähtäisiin keskeisenä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen tekijänä. Kaikkien ikääntyneiden parissa työskentelevien tulee ottaa vastuu suositusten toteutumisesta. Kuntien tulee vastata siitä, että kotihoidossa, akuuttisairaanhoidossa sekä pitkäaikaishoidossa huolehditaan suositusten mukaisesta ravitsemuksen arvioinnista ja ravitsemushoidosta. (Suominen 2013, 492).

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa myös ruokailun psykososiaalinen ulottuvuus on nostettu keskiöön. (Paavola & Suominen 2018, 6). Ruokaviraston pääsihteeri Arja Lyytikäisen mukaan uudet ikääntyneiden ravitsemussuositukset ovat valmisteilla ja julkaistaan näillä näkymin maaliskuussa 2020. (Henkilökohtainen tiedonanto 12.1.2020)

Ruotsissa on julkaistu uudet suositukset ikäihmisten ruokailuun vuonna 2018. Nämä suositukset painottavat koko päivän aterioita yksittäisten aterioiden sijaan. Olennaista

näissä suosituksissa on yksilöllisen tarpeiden huomiointi ja joustavuuden lisääntyminen. Uusissa suosituksissa ikäihminen on keskiössä ja ruoan maukkautta painotetaan. Suosituksissa nousee esiin uudenlaiset palvelutyypit, kuten esimerkiksi se, että aterialla ei tarvitse toimittaa ikäihmiselle kotiin valmiina ateriana, vaan osa komponenteista voidaan valmistaa itse. Ruotsalaiset suositukset korostavat myös syömisen yhteisöllisyyttä ja ruokaseuran tärkeyttä. Myös vapaaehtoisten merkitystä palvelujen järjestäjänä korostetaan, samoin kuin yksityisten yrittäjien järjestämiä uudenlaisia palveluja tapaamis- ja ruokailupaikkoineen. (Mertanen 2018, 42-43).

Toimintakyvyn perustana voidaan pitää fyysistä aktiivisuutta sekä liikuntaa. Toimintakyvyn säilyminen ja kohentuminen edellyttävät kuitenkin täysipainoista ravitsemusta. (Havas, Karvinen & Urtamo 2014, 6). Ravitsemus on avainasemassa monen sairausryhmän ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, kuten esim. diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet. Ruokakulttuuri vaikuttaa siihen, minkälaisia ruokavalintoja ihminen tekee ja mitä siitä seuraa hänen terveydelleen. (Rauramo, 2014, 431). Hyvä ravitsemustila ylläpitää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Hyvä ravitsemustila myös nopeuttaa sairauksista toipumista ja pienentää terveydenhuollon kustannuksia. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010).

Ikääntyneet ihmiset haluavat asua omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään, kotona asumisen tukeminen on myös kuntien strateginen tavoite. Ravitsemustilan heikentymiseen sekä ikääntyneiden liikkumisongelmiin puuttumisella voidaan ennaltaehkäistä hoidon tarvetta ja näin siirtää laitoshoitoon siirtymistä. (Havas & muut 2014, 6)

Hyvä ravitsemustila ehkäisee sairauksia, nopeuttaa sairauksista toipumista ja pitkittää kotona asumista. Lisäksi se parantaa vireyttä ja elämänlaatua. Ikääntyneet tarvitsevat riittävästi energiaa, proteiinia, D- vitamiinia sekä nestettä. Ruoan tulee myös olla maukasta ja ruokahetkien tulisi olla mielihyvää tuottavia ja virkistäviä kohokohtia päivälle. (Hakala 2015).

Ikääntyneiden ravitsemuksellisia haasteina voidaan pitää riittävää proteiinin ja muiden välttämättömien ravintoaineiden saantia. Proteiinin saantiin tulee kiinnittää huomiota myös kotona asuvien hyväkuntoisten kohdalla. Varhaisen vaiheen tuki hyvien ruokatottumusten omaksumisessa ja käytännön toteutuksessa auttaa hidastamaan heikentyneestä ravitsemustilasta aiheutuvien ongelmien syntyä. (Paavola & Suominen

2018, 12). Iäkkäiden ravitsemusongelmat aiheuttavat pitkittyessään ja hoitamattomina siihen, että toimintakyky heikkenee, useimmiten paino laskee, syntyy iho-ongelmia ja infektiokierre. Myös sairauksista toipuminen hidastuu tai estyy, sairaalajaksot pitenevät ja hoitojen teho huononee. Hoitamattomana virheravitsemus lisää myös kuolleisuutta. (Suominen 2013, 490.)

Ikääntyneiden toimintakyvyn heikentyessä kotona valmistettava ruoka saattaa yksipuolistua ja vaihtoehdot vähentyä. Tässä vaiheessa ikääntyneet tarvitsisivat yksilöllistä ohjausta ruoanvalmistuksen helpottamiseksi. Valve & muut esittävät selvityksessään ”Ikäihmisen palvelut muuttuvassa toimintaympäristössä 2018”, että ravitsemus- ja ruoanlaitto-ohjausta voisivat tuottaa ravitsemusasiantuntijat, järjestöt tai uudenlaiset neuvontapalveluyritykset. Ikääntyneille suunnatut ruoanlaittokurssit, luennot ruoista ja ravitsemuksesta sopivat hyvin kansalaisopistojen tai ikääntyvien yliopistojen tarjontaan. Heidän mukaansa koulutusta voisi järjestää myös valtakunnallisena verkkokoulutuksena. Ravitsemuskoulutusta tulisi antaa myös kaikille ikäihmisten kanssa työskenteleville, että heiltä voidaan vaatia osaamista ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokailun erityispiirteistä. (Valve & muut 2018, 59-61)

4.3 Aivoterveys

Aivoterveiden edistämisen voidaan katsoa olevan koko yhteiskunnan asia. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten osaamista tulisi vahvistaa ohjaamaan ja tukemaan kansalaisia tekemään aivoterveyttä tukevia valintoja elämäntapojensa suhteen. Aivojen terveyden edistäminen kuuluu osana muun terveyden edistämiseen. (Kansallinen muistiohjelma 2012-2020). Diabetesta, korkeaa verenpainetta ja korkeita verenrasva-arvoja on jo vuosikymmeniä hoidettu lääkkeiden lisäksi ruokavaliolla. Aivojen ikääntymisen tai muistisairauksien ehkäisyyn tai hoitoon ei ole ollut ruokavaliosuosituksia.

Gerontologian ja kansanterveyden dosentti Jenni Kulmala mukaan terveet ja toimintakykyiset aivot mahdollistavat aktiivisen ja omannäköisen arjen ja että muistisairaudet ovat yksi nopeimmin yleistyvä kansansairaus.

Aivoterveyden ja myöskin sydänterveyden kannalta tärkeää on huolehtia siitä, että verenokeri veren kolesteroliarvot sekä verenpaine pysyisivät viitearvoissa. Näihin kaikkiin voi osittain vaikuttaa omilla elintavoilla, mutta joskus joudutaan turvautumaan myös lääkehoitoon. Tutkimusten mukaan myös liikunta ja fyysinen aktiivisuus suojaa muistitoimintojen heikentymiseltä ja muistisairauksiin sairastumiselta, tämän lisäksi liikunta vaikuttaa myös sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. (Kulmala 2019, 155-157)

Aivoterveyttä voidaan pitää ihmisen tärkeimpänä pääomana koska muisti- ja tiedonkäsittelytaidot vaikuttavat hyvinvointiin lapsuudesta vanhuuteen asti. Muisti- ja tiedonkäsittelytaidot mahdollistavat oppimisen, auttavat työuralla ja ylläpitävät työkykyä sekä mahdollistavat itsenäisen elämän. Aivoterveyden edistäminen elämän kaikissa vaiheissa on tärkeää, siten tuetaan työkykyä sekä arjessa selviytymistä ja varmistetaan se, että muistisairauksiin sairastuttaisiin entistä harvemmin sekä myöhemmällä iällä. Aivoterveyttä voidaan edistää monilla tavoilla. Aivoterveyden edistäminen ja aivoterveyden vaaliminen on tärkeää ikääntyvässä Suomessa. (Kansallinen muistiohjelma 2017- 2019).

Aivoterveyttä edistetään terveellisillä elämäntavoilla. Parasta aivoterveyden hoitoa ovat koko elämän jatkuvat terveelliset elämäntavat. Nykyisiä ravitsemussuosituksia hyvin pitkälti vastaava ”Välimeri- tyyppinen” ruokavalio on tutkimuskissa osoittautunut suosiolliseksi aivoterveydelle. Välimeri- tyyppinen ruokavalio sisältää hyvälaatuisia rasvoja, kalaa, pähkinöitä sekä paljon tuoreita kasviksia ja hedelmiä, mutta vähän punaista lihaa. (Suominen 2013, 486). Monesta erilaisesta ruokavalioista löytyy aivoterveellisiä elementtejä, mutta tietyn tarkasti määritellyn tai nimetyn ruokavalion parimmuudesta aivoterveyden kannalta tarkasteltuna ei vielä ole riittävästi luotettavaa tietoa. Aivojen hyvinvointia tukevat kasvikset, kalat, täysjyväviljatuotteet, vähärasvaiset maitovalmisteet sekä pehmeä rasva. Tutkimusten mukaan myös pähkinöillä on aivojen terveyttä ylläpitävä vaikutus.

Vitamiinilisien höydyllisyydestä aivoterveyden ylläpitoon ei vielä ole saatu yhtäpitäviä tutkimustuloksia, vaikka niitä on paljon tutkittu, joten mitään suosituksia yksittäisten vitamiinien lisäämisestä ruokavalioon aivoterveyden ylläpitäjänä ei vielä voida tehdä. (Kulmala 2019, 158-159).

Tutkijat eri maissa ovat vähitellen alkaneet ymmärtämään ruoan ja aivoterveiden välisen yhteyden. Myös aivojen herkkä vahingoittuminen vääränlaisen ruokavalion takia on tutkimuksin todistettu. Aivojen rakenne ja suorituskky vaativat kunnon ravintoa, joita aivot saavat ainoastaan syödyistä ruoista. Mosconin mukaan viime aikoina on todisteita saatu siitä, että aivoterveyttä edistävä ruokavalio on avain siihen, että kognitiiviset kyvyt säilyvät hyvinä ja Alzheimerin taudin kaltaisten sairauksien puhkeaminen viivästyy tai jopa estyy. (Mosconi 2018, 35-36).

4.4 Ryhmätoiminta, ryhmäytymien ja ryhmänohjaus

Erilaiset järjestöt ja matalan kynnyksen palvelut, kuten esimerkiksi asukastalot järjestävät erilaisia kaikille avoimia toiminnallisia ryhmiä. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden tehtäviin kuuluu ohjata asiakkaita heille sopiviin ryhmätoimintoihin. Kaikille sopivia ryhmiä ei ole olemassa ja sopivan ryhmän löytäminen voi olla vaikeaa, toisille myös kynnys osallistua toimintaan on korkea. Joskus toiminnalliset tyhmyt voivat madaltaa kynnystä osallistua ryhmätoimintaa, asioita voi olla helpompi tehdä yhdessä, kun pelkästään keskustella. (Tanskanen 2015, 105).

Ryhmätoiminta voi olla tilapäistä, johonkin tavoitteeseen tähtäävää tai tilapäistä. Jotkut ryhmät voivat olla pysyviä eikä niiden työ pääty, vaikka tavoitteisiin päästäisiinkin. Ryhmä voi olla ohjattava ja siinä on joukko ihmisiä, jotka käyvät läpi samanlaista prosessia. Ryhmän jäsenet saavat vertaistukea ja oppivat toisiltaan. Ryhmänohjaaja luotsaa prosessia. Ryhmällä voidaan ajatella olevan kaksi tehtävää, eli työ, jota sen on tarkoitus tehdä (perustehtävä) ja lisäksi ryhmän täytyy pysyä ryhmänä muuttuvissa olosuhteissa. (Vehviläinen 2015). Sosiaaliset suhteet ja verkostot liittyvät olennaisesti hyvinvointiin. Ryhmätoiminta on monen järjestön ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi tekemää työtä. Ryhmät tarjoavat osallistujille tavata muita ihmisiä ja jakaa asioita muiden kanssa saaden näin yhteisöllisyyden ja vertaisuuden kokemuksia. (Hirvonen 2018, 9).

Ryhmätoiminnalla tarkoitetaan monenlaisia toimintoja, jotka toteutetaan ryhmissä. Toiminnot vaihtelevat muodostamistavan, toiminnan sisällön ja tavoitteiden sekä osallistujamäärien mukaan. Ikäihmisille suunnattuja ryhmiä on monenlaisia. Ne voivat olla esimerkiksi yksinäisyyden lievittämiseen tähtääviä, keskusteluapua ja vertaistukea tarjoavia, taide- tai liikuntaryhmiä sekä esimerkiksi sosiaalista kuntoutusta tai psykoterapiaryhmiä. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja ja usein jokaiselle tapaamiskerralle on sovittu tietty aihepiiri, jonka varaan ohjelma rakennetaan. Ryhmätoiminta on suosittua ja erilaisia ryhmiä on tarjolla paljon. Ryhmätoiminta on suhteellisen vaivaton tapa aktivoida ihmisiä osallistumaan.

Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä hankkeen tutkimuksessa (Pietilä & Saarenheimo 2017) ryhmätoiminta sopii myös aktiivista ikääntymistä tukeviin tavoitteisiin. Ryhmätoimintoihin osallistuneet ihmiset pitivät tämän tutkimuksen mukaan ryhmätapaamisia viikon kohokohtina, jotka rytmittivät arkea ja toivat sisältöä elämään.

Positiivisten kokemusten jakaminen ryhmässä on todettu olevan tärkeää ikääntyneille suunnatuissa ryhmissä. (Hirvonen 2013, 12-14).

Tämän päivän ikääntyneet ovat lapsuudessaan tottuneet erilaisiin ryhmiin kuin mitä ryhmätoiminta tänä päivänä on. Ryhmät ovat voineet olla hyvinkin vapaamuotoisia tai toisaalta kovinkin autoritäärisesti johdettuja. Tänä päivänä ryhmätoimintaa pidetään hyvinvointia ja terveyttä edistävänä sekä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyn keinona. Kaikki ryhmät eivät kuitenkaan muodostu osallistujilleen tärkeiksi tai edistä hyvinvointia tai osallisuutta. Joku ryhmän jäsenistä saattaa kokea alemmuutta tai hän saattaa joutua vallankäytön ja manipuloinnin kohteeksi ja syrjäytyä. Onnistuessaan ryhmätoiminta antaa onnistumisen kokemuksia ja iloa yhdessä tekemisen ja vuorovaikutuksen kautta. (Pikkarainen, 2013).

Ryhmäprosessin onnistumiseen vaikuttaa ryhmä koko. Sopivan ryhmäkokona voidaan pitää 5- 8 henkilön ryhmää, jolloin ryhmän toiminta, vertaisuuden kokeminen ja kokemusten vaihtaminen toteutuu, vaikka joku osallistujista keskeyttäisi tai oli satunnaisesti pois. Ryhmänohjaajan tehtäviä ovat ryhmän osallistujien kokoaminen, heihin tutustuminen, toteutuksen suunnittelu, käytännön toteutus sekä luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin luominen. (Laine, Fried, Heimonen & Kälkäinen 2014, 12-13).

Ennen ryhmän toiminnan aloittamista tulee toimintaa suunnitella huolellisesti ja miettiä ryhmälle alustavat tavoitteet, vaikka ne tarkentuvat vasta toiminnan käynnistyttyä. Lisäksi pitää pohtia, minkälainen ryhmän rakenne on, onko ryhmä avoin vai suljettu ja onko se jäsenistöltään heterogeeninen vai homogeeninen. Ryhmälle pitää miettiä myös sopivat kokoontumisajat ryhmän jäsenten elämäntilanteen perusteella. Ryhmätoimintaa varten pitää varata sopiva kokoontumistila ja huomioida toiminnasta aiheutuvat kustannukset ja niiden rahoittaja. (Tanskanen 2015, 112).

Ryhmänohjaajan tulisi saada luotua jo ensimmäisessä tapaamisessa oikeanlainen tunnelma. Ohjaajan tulee olla hyvä kuuntelija ja havainnoija sekä pitää toiminnan langat käsissään. Hyvässä ryhmässä kaikki osallistujat tuntevat tulleen kuulluksi. Ryhmän ohjaaminen ei ole valmentamista tai johtamista. Ryhmänohjaaja luotsaa ryhmäänsä omalla ammatillisella persoonalla ja tyyllillä. Ryhmänohjaaja kulkee ryhmän rinnalla ja ohjailee ryhmäläisiä kohti tavoitteita. Ryhmänohjaajan tulee uskoa omiin taitoihinsa ja luottaa siihen, että olemassa olevilla taidoilla voi selvitä myös haastavista tilanteista. (Ståhlberg 2019, 31-32, 36).

Ryhmätoiminnassa puhutaan myös ryhmäytymisestä. Ryhmäyttäminen tarkoittaa toimia, joilla ryhmä oppii tuntemaan toisensa, hahmottamaan rajat ja luomaan säännöt ja löytää itselleen yhteisen tehtävän. Ryhmäytymiseen kuuluu myös se, että ryhmän ilmapiiri muodostuu turvalliseksi, kunnioittavaksi ja rakentavaksi. Silloin kun ryhmäytymisen onnistuu, ryhmästä muodostuu kiinteä, itsestään tietoinen ja tavoitteellinen. (Vehviläinen 2015).

4.5 Osallisuus ja toimijuus

Osallisuus on lakea käsite. Sosiaali- ja terveysministeriössä osallisuudesta puhutaan aktiivisen kansalaisuuden, aktivoinnin ja yhdenvertaisten palvelujen hengessä, kun taas oikeusministeriössä osallisuudesta kirjoitetaan ihmisoikeuksina ja demokratiana. Opetus- ja kulttuuriministeriössä osallisuudesta kirjoitettaessa painotetaan merkityksellisuutta ja mahdollisuuksia. Osallisuus käsitettä on kutsuttu myös sateenvarjo-käsitteeksi, joka kokoaa erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. (Isola, Kaartinen, Keto- Tokoi, Leemann, Lääperi, Scheineider & Valtari 2017, 3).

Osallisuus on sosiaalisella alueella, eli ihmisten välisessä toiminnassa, uskomuksissa ja kielessä muotoutuva subjektiivisen hyvinvoinnin tila. Osallisuus rakentuu ja muuttuu resurssien, tarpeiden ja toimijuuden edellytysten mukaan. Jokainen ihminen kokee oman osallisuutensa yksilöllisesti. Osallisuus ei silti ole pelkkä subjektiivinen kokemus. Lait ja käytännöt se miten valta on jakautunut, määrittelee sen, miten resursseja erilaisille ihmisille jaetaan.

Osallisuus voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat osallisuus omassa elämässä, osallisuus vaikuttamisen prosessissa ja osallisuus paikallisessa hyvässä.

Osallisuus omassa elämässä tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee omat tarpeensa ja sitä, että hänellä on mahdollisuus toteuttaa itseään. Osallisuus omassa elämässä edellyttää, että ihmisellä on sekä olemassaolon turvaavia resursseja sekä resursseja, joilla tyydytetään inhimillisiä tarpeita.

Osallisuus vaikuttamisen prosesseissa edistetään esimerkiksi järjestämällä tilaisuuksia ja olosuhteita, joissa yritetään parantaa marginaaliin joutuneen hiljaiseksi jääneen ryhmän asemaa. Sosiaalialan ammattilaiset eivät tällöin ajattele asiakkaiden puolesta, saati suojele heitä hiljaiseksi. Palveluita voidaan kehittää yhdessä, jolloin ammattilaiset ja asiakkaat saavat tilaisuuden vaikuttaa sekä vaikuttua toisistaan. Osallisuuden edistämällä vaikuttamisen prosesseissa pyritään rohkaisemaan ihmisiä yhteiskunta- tai ihmisryhmästä riippumatta vaikuttamaan yhteisiin asioihin.

Kolmantena osallisuuden osa-alue on osallisuus paikallisesta yhteishyvästä. Osallisuutta edistetään parhaiten arkisissa ympäristöissä, joissa ihmiset kohtaavat toisensa. Tällainen ympäristö voi olla esimerkiksi avoin tila tai maksuton toiminta, jossa kohdataan toiset ihmiset yhdenvertaisina. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi kylätalot, korttelikeittiöt, kaupunkiolohuoneet, kirjastot ja liikuntatilaisuudet. Yhteistä näille on se, että ihmiset kokoontuvat yhteen piittaamatta toisen työmarkkinastatuksesta tai diagnooseista. Tämä on toimintaa, jossa paikallisesti luodaan hyvinvointia yhteiskuntaryhmät ja hierarkiat ylittäen. (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018, 8-9).

Toimijuus- käsite on suhteellisen uusi käsite vanhenemistutkimuksen alueella. Toimijuutta korostavasta näkökulmasta olennaista on se, miten olemassa olevaa toimintakykyä käytetään, eikä niinkään se mikä potentiaalinen ja mahdollinen toimintakyky on. Toimijuuskäsite viittaa siihen, että vanheneminen on jotain, jota ihminen toiminnallaan muokkaa ja rakentaa. (Pikkarainen 2013).

Toimijuus- käsite on ollut laajasti esillä viime vuosikymmenien ikääntymiskeskusteluissa, joissa se on liitetty aktiiviseen ikääntymiseen, jossa korostuu itsemääräysoikeus. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna ikääntyneiden toimijuuden edistämässä on keskeistä edistää sosioekonomista yhdenvertaisuutta sekä ymmärrystä joustavista ja monipuolisista ikääntymistyyleistä. Toimijuuden yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna erilaiset yksilöt rakentavat omia elämänsä kulkuaan tehden omia valintoja, jotka ovat historiallisen kehityksen ja yhteiskunnan luomien mahdollisuuksien rajoissa. Psykologisessa mielessä toimijuus ei ole yksilön ominaisuus vaan suhteissa oloa ja osallisuutta erilaisissa verkostoissa. Toimijuuden teoreettinen tarkastelutapa suomalaisessa sosiaaligerontologiassa pohtii toimijuuden ja toimintakyvyn suhdetta korostaen sitä, että erillisten kykyjen ja osaamisen sijaan olisi hyödyllistä tarkastella ihmisen toiminnan kokonaisuutta sellaisena, kun se näyttäytyy arjen tilanteissa. Näkökulma laajentaa perinteistä terveys- painotteista näkemystä vanhuudesta. Laaja toimijuusnäkökulma kattaa konkreettisesti lisäksi myös ”ei toiminnan”, kuten joutilaisuuden, toiminnasta kieltäytymisen ja sen vastustaminen. (Pietilä & Saarenheimo 2017).

4.6 Asiakslähtöisyys

Käsite ”asiakslähtöisyys” on ilmaantunut sosiaali- ja terveydenhuoltoon 1990- luvulla. Asiakasnäkökulman parantamiseen alettiin kiinnittämään erityistä huomiota Suomen hallitusohjelmissa 1995- luvulta alkaen, tällöin asiakslähtöisyys, sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen laatu nivottiin läheisesti yhteen.

Asiakslähtöisyyttä voidaan pitää asiakkaan oman osallistumisen mahdollisuutta omaa terveyttä ja hyvinvointia koskevaan päätöksen tekoon. Asiakslähtöistä kehittämistä on vauhdittanut myös myöhemmin sosiaali- ja terveysalan pirstaleinen, pieni pala kerrallaan uudistettu palvelujärjestelmä. Käsitteenä asiakslähtöisyys on hyvin lähellä ihmis- tai henkilölähtöisyys käsitettä. Asiakslähtöisyys on asiakkaan kanssa tapahtuvaa tasa-arvoista vuorovaikutusta ja kumppanuutta, jossa palveluun liittyvät päätökset tehdään yhdessä ja palvelut toteutetaan asiakkaan tarpeista käsin. Asiakslähtöisyys on nostettu monessa organisaatioissa toiminnan lähtökohdaksi. Sosiaali- ja terveysalan palvelujärjestelmässä tämä ei kuitenkaan vielä ole itsestään selvää. (Koivunen 2017).

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektin aihe alkoi muodostumaan satunnaisesta tapaamisesta Harjavallan kaupungin palveluohjaajan kanssa. Harjavallan kaupungissa oli juuri (syksy 2018) avattu Meidän Olkkari, jonka tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen toimintaa Harjavaltalaisille lapsiperheille sekä ikäihmisille. Meidän Olkkarin toiminta on vapaamuotoista ja maksutonta toimintaa jossa eri ikäpolvet voivat kohdata toisensa. Tarvittaessa Olkkarilta saa palveluohjausta mieltä askarruttavissa asioissa sekä apua esimerkiksi erilaisten etuisuuksien hakemisessa.

5.1 Projektin vaiheet

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi tammikuussa 2019 ja toteutettiin syksyllä 2019.

Harjavallan kaupungin palveluohjaaja oli saanut Meidän Olkkarin kävijältä toiveen, missä toivottiin miehille järjestettyä ruokaan liittyvää toimintaa Olkkarille.

Lähdimme tämän pohjalta kehittämään ajatusta ryhmästä, joka on suunnattu yksinäisille miehille tai miespuolisille puoliso- omaishoitajille. Kohderyhmän valikoitumiseen juuri miehiksi sekä omaishoitajiksi vaikutti osaltaan myös Porin kaupungin perusturvan alueella vuosina 2016- 2015 toteutettu tutkimus, jossa tarkasteltiin 65-vuotta täyttäneiden omaishoitajien ravitsemustilaa ja ravinnonsaantia sekä sen yhteyttä hyvinvoinnin eri tekijöihin. Henkilökohtainen ravitsemusohjaus sekä ryhmämuotoiset ravitsemusohjaukset olivat palautteen perusteella hyödyllisiä ja niitä haluttiin tarjottavan enemmän ja ennaltaehkäisevästi. (Kunvik & Salminen, 2018).

Palveluohjaajan ja opinnäytetyön toteuttajan kanssa käydyissä keskusteluissa päädyimme siihen, että ryhmän sopiva koko olisi n. 6-8 jäsentä ja kokoontumiskertoja olisi yhteensä viisi.

Opinnäytetyön toteuttaja suunnitteli ja rakensi prosessinomaisen pienryhmänohjausmallin, jossa ensin suunniteltiin ohjausprosessin kokonaisvaihe ja sen jälkeen jokaisen yksittäisen tapaamiskerran sisältä. Ryhmän toimintaa suunniteltaessa on tärkeää pitää mielessä se, kenelle ryhmä on tarkoitettu, mitkä ovat sen tavoitteet ja mitä toiminnalla

on tarkoitus saada aikaan. Huolellisen suunnittelun tulisi näkyä ohjaajan toiminnassa varmuutena ja selkeytenä. (Ståhlberg 2019, 53).

Projektia suunniteltiin yhdessä Harjavallan kaupungin palveluohjaajan kanssa kahdella tapaamiskerralla. Suunnittelin jokaiselle tapaamiskerralle teoriasisällön ja sovimme, että ryhmätoiminta alkaa kokoontumisella syyskuussa 2019. Sovimme myös, että ryhmän muuta tapaamiskerrat sovitaan ensimmäisen tapaamiskerran aikana ryhmän jäsenten toiveiden ja Meidän Olkkarin muun aikataulun mukaan.

Harjavallan kaupungin palveluohjaaja valitsi projektin kohderyhmään sopivat henkilöt ja soitti heille henkilökohtaisesti. Avoin kutsu laitettiin esille myös sosiaaliseen mediaan Meidän Olkkarin sivuille. Ryhmään piti ilmoittautua tiettyyn päivämäärään mennessä. Ilmoittautuneita oli yhteensä seitsemän henkilöä. Näin ollen ryhmään pääsivät osallistumaan kaikki halukkaat.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustuttiin ryhmän jäseniin ja keskusteltiin ryhmäläisten odotuksista toimintaa kohtaan. Jokaisella tapaamiskerralla sovittiin seuraavan tapaamiskerran sisältö, jonka mukaan toteutus suunniteltiin. Viimeisellä kokoontumiskerralla kerättiin ryhmätoiminnasta palaute haastattelemalla ryhmän jäseniä.

Ryhmä pysyi alkuperäisessä kokoonpanossa koko projektin ajan yhtä jäsentä lukuun ottamatta. Tämä jäsen lopetti ryhmässä käymisen kahden tapaamiskerran jälkeen, hänen tilalleen tuli kuitenkin uusi jäsenen muiden jäsenten kaveriverkoston kautta.

5.2 Projektin kustannukset ja viestintä

Opinnäytetyön tekijä ei saanut opinnäytetyöstä korvausta toimeksiantajalta eli Harjavallan kaupungilta. Toimeksiantaja järjesti ryhmätapaamisille tilat, kutsui osallistujat sekä kustansi valmistettavien aterioiden tarvikkeet. Ryhmätapaamisissa oli paikalla lähes joka kokoontumiskerralla kuusi henkilöä. Keskimäärin yhden ryhmäkokoontumisen raaka-ainekustannukset olivat n. 18 € eli 2.5 € henkilö.

Ensimmäinen tapaamiskerta oli etukäteen sovittu ja sen kutsui koolle Harjavallan kaupungin palveluohjaaja.

Loput tapaamiskerrat sovittiin ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Tällöin otettiin ylös myös osallistujien puhelinnumerot sekä etunimet, muunlaiselle henkilötietojen keräämiselle ei ollut minkäänlaista tarvetta.

Projektin viestintä opinnäytetyön toimeksiantajan ja toteuttajan välillä toteutui pääasiassa sähköpostin välityksellä sekä puhelimitse.

Ryhmätoimintaan osallistuvilta kerättyjä puhelinnumeroja käytettiin, jos ryhmän kokoontumisaikoihin tulee muutoksia tai ryhmänohjaajalla olisi muuta tiedotettavaa ryhmän jäsenille.

Ryhmän jäsenet myös ilmoittivat ryhmänohjaajalle ilman erillistä sopimusta tekstiviestillä, jos eivät päässet osallistumaan tapaamiseen tai saapuivat siihen myöhässä.

5.3 Projektin toteutus

Ikääntyville suunnatun toiminnan tulee lähteä ikääntyneiden omista tarpeista. Erilaiset ryhmät toimivat vanhustyön tukena vahvistaen heidän toimintakykyänsä ja voimavaroja, erinomaisillaan ne ovat ennaltaehkäisevää sosiaalityötä. Ikääntyneille suunnatuissa ryhmissä tulee ottaa huomioon se, että ikääntyneillä saattaa olla paljon osallistumista haittaavia tekijöitä kuten alentunut toimintakyky ja kognitio ja se, että toimintaan ei ehkä uskalleta sitoutua terveysongelmien tai jaksamisen takia.

Ryhmään osallistuvien ikääntyneiden taustat voivat olla hyvinkin erilaisia, joten tämä on syytä huomioida ryhmiä muodostettaessa. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7).

Tämä ryhmä oli muodostettu niin, että kaikkia ryhmäläisiä yhdisti sukupuoli (mies), ikä (yli 65- vuotta), sekä kiinnostuneisuus osallistua ja sitoutua tämänkaltaiseen (ravitsemusasiat) ryhmätoimintaan.

Ryhmänohjausta voidaan pitää prosessina, joka menee etukäteen suunnitellun aikataulun ja suunniteltujen teemojen mukaisesti. Ryhmätapaamisissa tulee olla sekä keskustelua että toiminnallista tekemistä. Aikataulun voi suunnitella tarkasti, mutta ottaen huomioon sen, että se ei aina toteudu. (Ståhlberg 2019, 60). Tämän projektin tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa ikääntyneille miehille ryhmä, jossa keskustellaan ravitsemuksen vaikutuksesta hyvinvointiin sekä valmistaa pieniä aterioita.

Opinnäytetyön toteuttajalla on jonkun verran ammatillista kokemusta erilaisten ryhmien ohjauksesta, mutta tämän kaltaisesta ryhmästä ohjaajalla ei ollut aiempaa kokemusta. Opinnäytetyön toteuttaja valmistautui tapaamiskertoihin etukäteen lukemalla ryhmänohjaukseen liittyvää kirjallisuutta. Leena Ståhlbergin kirja ”Pienryhmäohjaajan opas” oli oppimateriaalina erittäin hyödyllinen, samoin kun Sanna Vehviläisen kirjoittama Ohjastyön opas.

Pienryhmäohjauksen prosessi kulkee ennalta suunnitellun aikataulun mukaan ja etenee etukäteen mietittyjen teemojen mukaan. Ryhmän kokoontumisten määrään tai tapaamisten tiheyteen ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Ryhmän kesto riippuu monesta tekijästä, kuten esimerkiksi toteutuspaikasta, osallistujista sekä toimintaan käytössä olevista resursseista. Ryhmän tavoitteet määrittelevät sen, kuinka usein ryhmän on hyvä kokoontua. Intensiivinen tunnelman ja ilmapiirin luominen ryhmäläisten välille vaatii sen, että tapaamisia olisi tiivistä varsinkin alkuvaiheessa. Liian pitkä tauko tapaamisten välissä saattaa latistaa ryhmän tunnelmaa. (Ståhlberg, 2019, 59-60).

Ryhmäkokoontumiset oli tarkoitus järjestää niin, että kokoontumiskerrat olisivat viikon välein. Tapaamispäivät yritettiin sopia niin, että ne sopivat sekä ryhmälle, että toiminnan tilat tarjoavalle Meidän Olkkarille. Jokaiselle kokoontumiskerralle oli suunniteltu tietynlainen teorianrunko, jonka mukaan tapaamiset etenevät. Ryhmätapaamisia järjestettiin yhteensä viisi ja niihin kaikkiin oli etukäteen suunniteltu sekä teoreettinen, että toiminnallinen osuus.

Ryhmänohjaaja koordinoi ja johtaa ryhmätoimintaa ja luo toiminnalle puitteet. Ohjaajan vastuulla on opettaa ryhmälle mielekkään palautteen antamista sekä muiden kuuntelemista. Ohjaajan tulee puuttua yksipuoliseen keskustelun jakautumiseen sekä osallistumattomuuteen. Ohjaajan tulee reagoida ryhmässä tapahtuviin asioihin ja nostaa esiin keskustelussa esiintyviä teemoja ja liittää ne toisiinsa. Ryhmänohjaaja toimii myös asiantuntijaroolissa, jolloin hänen tiedollista asiantuntijuuttansa tulee hyödyntää ja tuoda esille. Ohjaaja on ryhmän vetäjä ja vastuussa siitä, että kaikkien asiat tulevat huomioiduksi ja kaikilla on hyvä olla. (Ståhlberg 2019, 32-33).

Teoriaosuudessa oli tarkoitus keskustella hyvän ravitsemuksen vaikutuksesta hyvinvointiin ja toiminnallisessa osuudessa valmistaa pieniä, terveellisiä ja mahdollisesti entuudestaan tuntemattomia välipaloja tai aterioita.

Ryhmän ensimmäinen tapaamiskerta oli suunnitellusti tutustumiskerta, jolloin keskusteltiin myös toiminnan sisällöstä. Tällä tapaamiskerralla tuli hyvin selväksi se, että ryhmän ennakkomarkkinointi ei onnistunut. Ryhmäläisten odotuksen toimintaa kohtaan olivat aivan erilaiset, kuin ryhmänohjaajan suunnittelema runko oli. Osallistujia luulivat tulevansa ainoastaan kerhoon, jossa kokkaillaan yhdessä ruokaa.

Leena Ståhlbergin mukaan tunnelmat voivat ensimmäisessä ryhmätapaamisessa olla jännittyneet, eikä ohjaaja voi vaikuttaa siihen, minkälainen ryhmän prosessista lopulta tulee.

Ohjaaja voi ohjata asioiden kulkua ryhmän tavoitteet mielessä, mutta ryhmän tulee antaa muotoutua sellaiseksi, mikä tukee parhaiten kyseiseen ryhmään tulleita henkilöitä. Ståhlbergin mukaan ohjaajan ensimmäiset avauslauseet ovat kohtalokkaat, joiden perusteella ryhmäläiset tekevät johtopäätöksen siitä, mitä mieltä he ovat ryhmästä ja sen annista itselle (Ståhlberg 2019, 69, 75).

Ensimmäinen tapaamiskerta

Ståhlbergin mukaan onnistuneen ryhmätoiminnan avaimet on piilotettu ensimmäisen kokoontumisen ensimmäiseen puolituntiseen. (Ståhlberg, 2019, 71).

Ensimmäisen kokoontumiskerran sisällöksi oli suunniteltu toisiinsa tutustumista sekä ryhmän tavoitteiden esittelyä ryhmään osallistujille. Ryhmän ensimmäiseen tapaamiskertaan saapui yhteensä kuusi henkilöä. Laine & muut määrittelevät sopivaksi ryhmäkooksi 5- 8 henkilöä, joten tätä ryhmäkokoä voitiin pitää ihanteellisena. (Laine, Fried, Heimonen & Kälkäinen 2014, 12-13). Ståhlbergin mukaan optimaalinen ryhmäkoko riippuu ryhmästä ja sen tavoitteista, työtavoista ja ohjaajien määrästä. Liian pienen ryhmän vorovaikutusprosessi voi jäädä hieman vaisuksi ja taas toisaalta liian isossa ryhmässä osa jäsenistä voi jäädä ryhmän työskentelystä syrjään. Pienryhmässä kaikkien jäsenten tulisi päästä aktiivisesti osallistumaan toimintaan ja olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Ståhlberg 2019, 61).

Tutustumiskierroksella kävi selville, että ryhmän ikäjakauma oli 65 v – 83 v. Kaksi osallistujaa toimi puoliso- omaishoitajana ja kaksi jäsentä asui yhden henkilön talou-
dessa. Ryhmän jäsenet olivat juuri ennalta ajateltuun kohderyhmään kuuluvia.

Ensimmäisellä kerralla tuli kuitenkin hyvin selväksi se, että emme olleet onnistuneet ryhmän ennakkomarkkinoinnissa toivotulla tavalla. Ryhmäläisillä oli erilainen ennak-
kokäsitys tulevasta toiminnasta kuin opinnäytetyön toteuttajalla eli ryhmänohjaajalla itsellään. Ryhmäläiset luulivat tulleensa pelkästään kokkikerhoon ja olivatkin hyvin kiinnostuneita ohjaajan ruoanvalmistustaidoista ja siihen liittyvästä kokemuksesta. Tutustumiskierroksen jälkeen kävimme läpi ryhmäkokootumisten sisältöä ja ryhmän tarkoitusta. Koska osallistujat olettivat tuleensa kokkikerhoon, eivätkä kuuntelemaan luentoja ravitsemuksesta, oli ohjaajan muutettava toimintasuunnitelmaa jo ensimmäi-
sellä kerralla.

Osalla ryhmään saapuvista jäsenistä ei ollut juuri lainkaan kokemusta ruoanlaitosta ja toisilla ryhmäläisillä oli erittäin paljon kokemusta ruoka-asioissa. Kaikkien ryh-
mänjäsenten toive oli oppia tekemään ruokia, joita he eivät ole ennen valmistaneet sekä tutustua uusiin raaka-aineisiin ja maustamistapoihin.

Tähän ryhmänohjaaja ei ollut tapaamiskertojen sisältöjä suunnitellessaan varautunut, joten suunnitelmat menivät aika lailla uusiksi heti alkumetreillä.

Osa ryhmään saapuneista jäsenistä tunsu entuudestaan hyvin ja osa oli nähnyt toisensa kaupungilla, mutta eivät olleet sen erityisimmin olleet tekemisissä. Ryhmänohjaaja ei tuntenut entuudestaan ketään. Pienten alkuvaikeuksien jälkeen saimme sovittua yhtei-
sen tavoitteet seuraaville kokootumiskerralle. Sovimme, että tapaamiskertojen sisältö sovitaan aina edellisellä tapaamiskerroilla esiin nousseiden asioiden tiimoilta.

Ensimmäisestä kokootumiskerrasta jäi hieman hämmäntynyt olo, ryhmänjäsänet tu-
livat hyvin juttuun keskenään, mutta itse ohjaajana tunsin oloni kovinkin epävarmaksi.

Toinen tapaamiskerta

Toisella tapaamiskerralla aloitimme tapaamisen keskustelemalla yleisistä asioista liittyen terveelliseen ruokavalioon. Materiaalina tähän käytin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2010 julkaisemia ikääntyneiden ravitsemussuosituksia. Tilasin materiaalia myös maito ja terveys ry:stä.

Tapaamisen loppupuolella tutustuimme suomalaisiin juureksiin ja valmistimme niistä maukkaat uunijuurekset. Maistellessamme uunijuureksia pohdimme seuraavan tapaamiskerran sisältöä. Osa ryhmäläisistä ei ollut koskaan leiponut, joten päädyimme siihen, että leivomme seuraavalla kerralla sämpylöitä.

Tällä tapaamiskerralla pyydettiin ryhmänjäseniltä palautetta tähänastisesta ryhmätoiminnasta. Palaute ottaa kantaa toimintaan, suoritukseen tai tuotokseen ja sen tavoite on kehittää toimintaa. Palautetta voidaan kerätä silloin, kun toiminta vielä jatkuu. Toiminnan loppuessa kyse on arvioinnista eikä palautteesta. (Vehviläinen 2015).

Ryhmän jäsenet olivat kovin varovaisia antamaan palautetta. Kaikkien osallistujien mielestä ryhmätoiminta oli kuitenkin mukavaa ja ryhmän yhteishenki oli muodostunut hyväksi. Kaikki halusivat ehdottomasti jatkaa toimintaa. Moni ryhmänjäsen kertoi valmistanneensa uunijuureksia kotonaan ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen ja olivat saaneet niistä hyvää palautetta perheenjäseniltään. Tässä kohtaa ryhmänohjaaja tunsu varovaista onnistumisen iloa.

Tässä vaiheessa toimintaa yksi jäsen päätti luopua ryhmästä. Hän kertoi, että ei koe pystyvänsä osallistumaan täysipainoisesti toimintaan heikon fyysisen toimintakyvyn takia.

Kolmas tapaamiskerta

Kolmannen tapaamiskerran sisällöksi muodostui ryhmänjäsenten toiveesta leipominen. Osa ryhmänjäsenistä halusi leipoa sämpylöitä ja toiset halusivat paistaa karjalanpiirakoita. Yksi ryhmätapaamisille suunnittelemistani teoriaosuuksista oli ravinnosta saatava kuitu ja sen merkitys hyvinvoinnille. Tämä teoriaosuus sopi hyvin tähän tapaamiskertaan.

Tapaamisen alussa keskustelimme ravintokuidusta ja niiden lähteistä sekä tavasta lisätä erilaisia kuituja ruokavalioon. Tämän jälkeen leivoimme karjalanpiirakoita ja paistoin sämpylät sekä maistelimme lopputulosta.

Tapaamiskerta oli jälleen erittäin onnistunut ja kestoltaan lähes kolme tuntinen. Opin näytetyölle asetetut tavoitteet esimerkiksi aivoterveysten vaalimisen osalta eivät täysin nytkään toteutuneet. Ryhmä oli kuitenkin aivan selvästi ryhmäytynyt, joten yksi opin näytetyölle asetettu tavoite oli toteutunut.

Tällä tapaamiskerralla tunnelma oli jo erittäin vapautunut. Ryhmänjäsenet keskustelivat keskenään mitä erilaisimmista aiheista. Sämpylän ja karjalanpiirakan maistelun lomassa tapahtunut keskustelu ajankohtaisista aiheista, kuten esimerkiksi vanhustenhoidosta oli erittäin vilkasta ja ohjaajankin kannalta erittäin mielenkiintoista kuunneltavaa.

Pohtiessamme seuraava tapaamiskertaa osallistujat toivoivat voivansa käyttää enemmän aikaa ruoanvalmistukseen sekä opetella tekemään ruokia, joita eivät ole ennen valmistaneet. Toiveena oli valmistaa ruskeaa kastiketta, jota yksi ryhmänjäsen ei ollut koskaan tehnyt. Päädyimme ryhmän toiveesta valmistamaan seuraavalla tapaamiskerralla perinteisen jauhelihakastikkeen, perunasoseen ja salaatin sekä valmistaa jälkiruoksi marjarahkaa.

Neljäs tapaamiskerta

Tämän tapaamiskerran aloitimme suoraan ruoanvalmistuksella. Tavoitteena oli lyhyessä ajassa valmistaa paljon erilaisia ruokia, joten alkuun piti päästä nopeasti.

Yritin kiireisen keittiöhulinan keskellä tuoda vinkkejä ruoanvalmistukseen esimerkiksi kertomalla siitä, miten eläinperäiset rasvat kannattaa korvata kasvisperäisillä rasvoilla ruoanlaitossa ja leivonnassa.

Tämän tapaamiskerran ravitsemusohjauksellinen anti jäi erittäin huonoksi. Ruoka kuitenkin oli maistuvaa, keskustelu solju ja nauru raikui. Ruokailun yhteydessä kävimme vilkasta keskustelua kaikenlaisista ajankohtaisista yhteiskunnallisista aiheista. Keskustelu oli erittäin mielenkiintoista ja tämäkin tapaamiskerta venyi lähes kolmetuntiseksi.

Ruokaillessamme suunnittelimme seuraavan tapaamiskerran sisältöä. Kysymyksessä olisi viimeinen tähän opinnäytetyöhön liittyvä tapaaminen. Ryhmän osallistujat halusivat valmistaa joitain pientä syötävää, jota voisi tarjota myös vieraille.

Tämän opinnäytetyön alkuperäisenä tarkoituksena oli valmistaa terveellisiä ja ravitsemuksellisesti täysipainoisia pieniä välipaloja tai aterian osia. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus oli jo tässä vaiheessa muuttunut ei niinkään tarkoitusta vastaavaksi, joten tässä kohtaa opinnäytetyön toteuttaja yritti ”parsia” viimeisen tapaamisen sisältö paremmin opinnäytetyön tavoitteita vastaavaksi.

Kävimme ryhmänjäsenten kanssa keskustelua siitä, mikä opinnäytetyön alkuperäinen tarkoitus oli ja päädyimme hyvässä yhteishengessä valmistamaan uunimunakkaan, lämpöisiä voileipiä ja jälkiruoan, joka sisältää avokadoa. Avokado oli kaikille ryhmänjäsenille entuudestaan tuntematon hedelmä.

Viides tapaamiskerta

Viides eli viimeinen tapaamiskerta alkoi sillä, että keskustelimme hedelmien ja marjojen terveellisyydestä ja niiden käytöstä. Samalla keskustelimme myös proteiinin merkityksestä ikääntyneiden ruokavaliossa, mitä aihetta olimme jo sivuuttaneet aiemmissa ryhmätapaamisissa. Valmistimme terveellisen kasviksilla täytetyn uunimunakkaan, opettelimme avokadon käsittelyä ja keskustelimme siitä, miten hedelmää voi käyttää. Lisäksi valmistimme broilerinlihaa, hedelmiä ja juustoa sisältävät lämpöiset voileivät.

Tässä vaiheessa tämän ryhmän työskentelytavat olivat jo muodostuneet sujuvaksi yhteistyöksi ja keittiö välineineen oli tullut tutuksi. Työskentely oli joutuisaa ja valmiiden ruokien äärellä kävimme keskustelua projektin onnistumisesta.

Viimeiseen tapaamiskertaan liittyi myös haikeutta. Ryhmänohjaaja sai osallistujilta yllätyksenä kauniin kukkakimpun kiitospuheen kera. Tämän palautteen mukaan ryhmänjäsenet kokivat ryhmätoiminnan erittäin onnistuneena.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin arviointi on prosessi, jolloin projektin tulosta verrataan sille asetettuihin tavoitteisiin. Projektitoiminta on aina tavoiteorientoitunutta, jonka vuoksi arviointi on olennainen osa projektia. Projektia voidaan arvioida etukäteen, projektin aikana tai vasta sitten, kun se on päättynyt. (Saarinen & Putkonen 2012, 32-33).

Projektin arviointi on soveltavaa ja käytännönläheistä tiedon keruuta ja analysointia. Arviointia varten tietoa tulee kerätä suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti, arviointiprosessi kuvataan mahdollisimman avoimesti ja esiin on hyvä tuoda myös vaihtoehtoisia tulkintamahdollisuuksia. Projektin arviointi on tiedon levittämistä, myös negatiivinen palaute tai epäonnistumiset kuuluvat arviointiin, näiden kautta arviointi voi tuottaa tärkeää tietoa projektin kehittämiseksi. Arviointitietoa voidaan käyttää myöhemmin hyväksi, jos suunnitellaan myöhempää samantyyppistä projektia tai halutaan oppia projektityöstä. Loppuarviointi vastaa kysymyksiin mitä projektia sai aikaan ja toteutuivatko projektin tavoitteet. Samalla selvitetään myös, mitkä olivat projektin tuotokset, tulokset ja vaikuttavuus. (Suopajarvi 2013, 9, 27)

Projekti voidaan arvioida ulkoisesti tai sisäisesti itse arvioiden. Itse arviointi on toiminnassa mukana olevien osallistujien tuottamaa todistusaineistoon ja näyttöön perustuvaa reflektiivistä, systemaattista ja monipuolista arviota omasta toiminnasta, sen mahdollisuuksista, vahvuuksista, heikkouksista ja uhista. Itsearviointiin liittyy oppimisen ja kehittämisen idea, mutta uhkana voidaan pitää sitä, että arvioitsija pettää itseään eikä myönnä syntyneitä ongelmia tai tehtyjä virheitä. Monipuolinen arviointi tehdään usein useasta näkökulmasta. Tämä ei kuitenkaan aina ole mahdollista tai tarpeellista. Arviointia voi tehdä myös ketterästi ja vähemmällä vaivalla ottamalla tiedonkeruu mukaan toteutusprosessiin. Joskus riittää pelkästään jälkikäteen tehtävä tiedonkeruu. (Suopajarvi 2013, 12, 18-19)

Tämä opinnäytetyö ei tuottanut tilaajalleen mitään varsinaista uutta työmenetelmää tai konkreettista tuotosta. Yksi opinnäytetyön tärkeimmistä tavoitteista oli järjestää uu-

teen ikääntyneille tarkoitettuun kohtaamispaikkaan toimintaa ja tehdä kohtaamispaikkaa tunnetuksi. Tässä tavoitteessa onnistuttiin hyvin. Ikämiesten kokkikerho sai aikaan runsaasti keskustelua. Harjavalta on pieni kaupunki, jossa sana leviää nopeasti. Ryhmän toiminta kiinnosti monia ja toiminnan aikana tuli muutamia kyselyjä siitä, miten ryhmään pääsisi mukaan.

Projektin arviointi toteutettiin teemahaastatteluna, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Sille on tyypillistä se, että kysymysten aihepiiri on tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara, 2013). Teemahaastattelun idea on yksinkertainen, halutaan tietää mitä joku ajattelee jostakin asiasta ja kysytään sitä häneltä. Kyseessä on eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja tutkijan ehdoilla ja jossa pyritään vuorovaikutuksella saamaan selville haastateltavalta häntä kiinnostavat asiat tai ainakin ne, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. (Eskola & Vastamäki, 2015, 27-28).

Tämän projektin arviointi tapahtui jokaisella tapaamiskerralla. Toiminnan sisältöä muokattiin ryhmän jäsenten odotuksia vastaavaksi jo ensimmäisen tapaamiskerran perusteella. Viimeisellä kerralla oli tarkoitus arvioida projektin toteutusta teemahaastatteluna projektin toteuttajan aloitteesta. Keskusteluun oli alustavasti suunniteltu kysymyksiä, joihin ryhmänjäsenten toivottiin vastaavan. Koska ryhmätoiminta muuttui suunnitellusta ravitsemusohjaukseen painottuvasta toiminnasta vapaamuotoisen ”kokkikerhon” suuntaan, eivät opinnäytetyön toteuttajan etukäteen suunnittelemaat kysymyksetkään enää olleet relevantteja.

Viimeisellä kokoontumiskerralla käydyn vapaamuotoisen projektin arviointi- keskustelun aikana toimintaa ryhmänjäsenten toimesta kuvattiin ”todella mukavaksi”, ”hyödylliseksi” ja ”rennoksi”. Tapaamisia toivottiin myös jatkettavan ja näin tehtiinkin. Ryhmänohjaajalle annettu palaute ryhmän toiminnasta oli erittäin kannustavaa. Viimeisellä kerralla ohjaajalle yllätyksenä annettu kaunis kukkakimppu toi ohjaajalle tunteen onnistuneesta toiminnasta.

Eräänlaisena onnistumisena voidaan pitää myös sitä, että toimintaan osallistuneet ikääntyneet miehet saivat oikeasti konkreettista tietoa erilaisista ruoanvalmistustavoista, ruokalajeista ja raaka- aineista. Ryhmältä saadun palautteen mukaan tapaamiskerroilla valmistettuja ruokia oli valmistettu kotona perheenjäsenille ja vieraille ja jotkut niistä olivat jääneet pysyvästi ruokavalioon.

Projektin arvioinnissa keskusteltiin myös projektin toimeksiantajan toiveesta myös siitä, minkälaista toimintaa Meidän Olkkariin kaivattaisiin. Ryhmänjäsenten toive oli, että vastaavanlaista ruoanlaittoon liittyvää toimintaa olisi kiva jatkaa ja että ryhmään olisi mahdollisesti tulossa uusia jäseniä, kun sana mukavasta ryhmätoiminnasta oli levinnyt ryhmäläisten kaveripiiriin.

Koska tämänkaltaisen ryhmätoiminnan järjestäminen ei puuttuvien resurssien takia ole mahdollista, kysyttiin ryhmänjäseniltä myös sitä, minkälaista muuta toimintaa Meidän Olkkarissa voisi järjestää. Tähän ryhmään osallistuneet henkilöt olivat aktiivisia, hyväkuntoisia ikääntyneitä ja he kuuluivat tämän ryhmätoiminnan lisäksi moniin erilaisiin harrasteryhmiin ja yhdistyksiin. Ryhmätoiminnan lomassa käydyssä projektin väliarviointikeskusteluissa tuli esille se, että koska ryhmänjäsenet osallistuvat moneen erilaiseen toimintaan ja viettävät muutenkin suhteellisen aktiivista elämää, tulisi Meidän Olkkarissa olevan toiminnan olla erilaista, kuin mitä Harjavallassa muiden järjestöjen toimesta järjestetään. Yhtenä hyvänä toimintana ryhmänjäsenet pitivät keskustelupiiriä, jossa jonkun alan asiantuntija pitäisi alustuksen jostain mielenkiintoisesta aiheesta ja tämän jälkeen tapaamiseen saapuneet voisivat jatkaa keskustelua asiantuntijan ohjaamana.

Ryhmän antamasta palautteesta Meidän Olkkari- toimintaa kohtaan tuli esille myös se, että Meidän Olkkari ja sen toiminta ei ollut vielä kovin tunnettua kaupunkilaisten keskuudessa.

6.1 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen

Yksi opinnäytetyön tavoitteista oli luoda Meidän Olkkariin toimintaa ja siinä onnistuttiin. Onnistumisena voidaan pitää sitä, että tästä miesten ryhmästä muodostui erittäin toimiva ryhmä, joka halusi jatkaa toimintaa myös viiden kokoontumiskerran jälkeen. Harjavallan kaupungilla ei kuitenkaan ollut taloudellisia resursseja jatkaa tämänkaltaista ryhmätoimintaa pienelle, suljetulle ryhmälle. Ryhmän keskeinen vuorovaikutus sekä ohjaajan innostus tämänkaltaiseen toimintaan johti kuitenkin siihen, että ryh-

mätapaamisia jatkettiin myös sovitun viiden tapaamiskerran jälkeen. Toiminta järjestettiin niin, että ryhmänjäsenet itse suunnittelivat toiminnan ja rahoittivat itse raaka-ainekustannukset. Tämän opinnäytetyön toteuttaja lupautui jatkamaan ryhmänohjausta vapaaehtoistyönä.

Uusia tapaamiskertoja järjestettiin yhteensä kolme ja sen jälkeen ryhmänohjaaja ilmoitti, ettei muiden työvelvollisuuksien takia enää pysty jatkamaan ryhmän ohjaajana. Ryhmään oli kuitenkin muodostunut niin hyvä yhteishenki ja ”tekemisen meininki”, että ryhmäläiset halusivat jatkaa toimintaa itsenäisesti, ilman ohjausta.

Harjavallan kaupungin palveluohjaaja lupasi tarjota jatkossakin tilat veloitusetta toiminnalle ja kokoontumisia on ennen tämän raportin loppuun kirjoittamista ollut yhteensä kolme.

Tämän opinnäytetyön toteuttamiseen osallistuneet henkilöt olivat hyväkuntoisia ikääntyneitä. Ryhmätapaamisten aikana tuli esille, että kaikki ryhmän jäsenet olivat hyvin aktiivisia eläkeläisiä, yhtä keskeyttäneitä jäsentä lukuun ottamatta. Ryhmän jäsenet osallistuivat useisiin erilaisiin harrasteryhmiin, joita järjestävät erilaiset yhdistykset.

Raili Mäkitalon mukaan erityistä kannustamista tarvitsisivat vähemmän aktiiviset ja esimerkiksi elämäntapojensa tai sosioekonomisen asemansa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat eläkeläiset, jotka tarvitsevat mahdollisimman varhain henkilökohtaista motivointia ja houkuttelua kuntoutumista, terveyttä ja hyvinvointia kohottavien asioiden ja virikkeiden pariin. Mäkitalon mielestä 75- vuoden iässä tehtävä hyvinvointi ja hoitotarpeen arviointi tehdään liian myöhään ongelmien ennakkoinnin kannalta. (Mäkitalo 2015, 19-20).

Jatkossa Meidän Olkkarissa mahdollisesti järjestettävään ryhmätoimintaan tulisi saada mukaan juuri näitä ikääntyneitä, mutta haasteena on se, miten heidät löydetään.

Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelmassa todetaan, että ikääntyneiden yhteisöllisiä ruokailumahdollisuuksia tulisi kehittää. (Hallitusohjelma 2019, 149). Tässä opinnäytetyössä toteutui eräänlainen yhteisöllinen ikääntyneiden ruokailumahdollisuus.

Jatkossa Meidän Olkkari -toimintaa voisi kehittää esimerkiksi niin, että tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt eläkkeellä olevien miesten ryhmä voisi järjestää Meidän Olkkarissa kokoontumisia joissa valmistettaisiin ruokaa Meidän Olkkarin kävijöille

esimerkiksi kerran kuukaudessa. Ryhmän jäsenet voisivat suunnitella ja toteuttaa aterian ja joko ostaa tai pyytää lahjoituksena ruokatarvikkeet ja periä ruokailuun osallistuneilta raaka-ainekustannusten hinnan. Näin Meidän Olkkarissa tarjottaisiin mahdollisuus yhteisölliseen ruokailuun myös muille kuin ruoanlaitosta kiinnostuneelle suljetulle ryhmälle.

Ikaalisissa on ollut kokeilu nimeltään Kotikokki- palvelu, joka oli yhdessä ruokapalveluiden, kotihoidon ja työllisyyspalveluiden yhteiskokeilu, jossa työrajoitteinen kokki meni toimintakykyrajoitteisen asiakaan kotiin ja valmisti siellä ruokaa ja leipoi. Toiminta oli kunnallisen eläkelaitoksen tukemaa, jolloin kaupungille ei syntynyt siitä kuluja. Alussa asiakkaita oli kolme, mutta luku nousi kahdeksaan yhden vuoden aikana. Palvelun havaittiin vähentävän ikääntyneen yksinäisyyttä, tuottavan mielihyvää ja lisäävän turvallisuutta sekä parantavan ruokahalua. Tämän jälkeen palvelua on jatkettu hankkeena yksityisellä rahoituksella. (Valve, Itkonen, Huhtala, Jämsen, Mertanen, Mäkeläinen, Paavola, Raulio, Suominen ja Tuikkanen 2018, 34)

Meidän Olkkarissa on toimiva hyvin varusteltu keittiö ja viihtyisät ruokatilat. Ikaalisissa toteutettua Kotikokki- palvelua voisi soveltaa Meidän Olkkariin niin, että vapaaehtoistoimijat voisivat järjestää Meidän Olkkarin kävijöille ruokailuja esimerkiksi kerran kuukaudessa. Tämän lisäksi ruokailun järjestämisessä voisi hyödyntää esimerkiksi Harjavallan kaupungin kuntouttavassa työtoiminnassa olevia henkilöitä. Raaka-ainekustannukset voitaisiin kattaa pienellä maksulla. Lisäksi ruokaa tai leivonnaisia voitaisiin valmistaa myös kotiin vietäväksi.

Harjavallassa Meidän Olkkari – toimintaa suunnittelee ja toteuttaa kaupungin palveluohjaaja. Palveluohjaajan toimisto sijaitsee Meidän Olkkarin tiloissa ja näin ollen Meidän Olkkarista saa aukioloaikoina myös palveluohjausta. Meidän Olkkari- toimintaa hoitavan palveluohjaajan työnkuvaan kuuluu kuitenkin paljon muutakin kuin Olkkaritoimintaa.

Mielestäni Harjavallan kaupungille tulisi palkata eräänlainen seniorityöntekijä, joka voisi suunnitella ja järjestää ikäihmisille Olkkarin aukioloaikoina. Samalla hän voisi toimia myös etsivänä vanhustyöntekijänä, jota ei Harjavallan kaupungissa ole.

Etsivän vanhustyön periaate on, että sillä yritetään saada yhteys sosiaali- ja terveyspalvelujen ulkopuolelle jääneisiin syrjäytymisvaarassa oleviin tai jo syrjäytyneisiin

vanhuksiin. Etsivä vanhustyöntekijä tekee yhteistyötä erilaisten yhdistysten ja järjestöjen kanssa ja jalkautuu sinne, missä ikääntyneet ovat. Etsivä vanhustyö mahdollistaisi sen, että iäkkäät avun tarvitsijat ohjautuisivat oikeaan paikkaan, oikeaan aikaan ja saisivat neuvontaa ja ohjausta heille tärkeissä asioissa. Vanhuspalveluita halutaan uudistaa, mutta se ei voi tapahtua vain kuluja karsimalla ja hintoja nostamalla. (Kuikka 2015, 13,16).

Meidän Olkkari on hyvä lisä Harjavallan kaupungin ikääntyneiden palveluissa, mutta kaikenlainen toiminnan järjestäminen vaatii myös taloudellisia resursseja, etsivä vanhustyöntekijä voisi olla pienin kustannuksin toteutettava ennaltaehkäisevä palvelu Harjavaltalaisille ikääntyneille.

Meidän Olkkari toimintaan voisi yrittää kehittää myös projektiluontoisen hankerahoituksen kautta. Esimerkiksi Etelä- Pohjanmaan muistiyhdistyksellä on käynnissä hanke, jossa siirretään ”Kylille kulttuuria ” toimintamallia kaupunkien keskustoihin ja taajamiin. Hankkeessa kehitetään ja perustetaan matalan kynnyksen kulttuuriharrasteryhmiä, jotka toimivat aluksi työntekijän ohjauksella, mutta jatkossa itseohjautuvasti vapaaehtoisten toimin hanketyöntekijöiden tukemana. (Ikäinstituutti. fi).

6.2 Oma oppiminen

Opinnäytetyötä voidaan pitää tärkeänä osana koulutusta ja parhaimmillaan opinnäytetyöprosessi antaa opiskelijoille valmiuksia tutkimustiedon käyttöön ja auttaa soveltamaan uusia työmenetelmiä ongelmien erittelyyn ja ratkaisuun. Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa ja kehittää osaamista työelämän tarpeisiin ja myös mahdollistaa opiskelijan oma, ammatillinen kasvu. (Hautala & Hyrkkänen 2012, 49)

Tässä projektiluontoisessa opinnäytetyössä toteutui erittäin hyvin Hautalan ja Hyrkkäsen määrittelemä opinnäytetyön tarkoitus opiskelijan omasta, ammatillisesta kasvusta. Opinnäytetyöprojektin toteuttaja oppi sen, että hyvä ohjaus toteutuu kunnioittavassa ja rakentavassa kohtaamisessa ja dialogisessa vuorovaikutuksessa, jossa ohjaaja on ma itsensä ja kuuntelee, huomioi, tukee ja kannustaa, asettuu toisen asemaan arvostaa toisia (Ståhlberg 2019, 34).

Ståhlbergin mukaan ryhmätoimintaa on helppo hallita ja siitä on helpompi joustaa, kun sille on etukäteen suunniteltu selkeä rakenne. Ståhlbergin mukaan taitava ohjaaja myös pystyy tilanteen mukaan joustamaan suunnitelmista. (Ståhlberg 2019, 54).

Projektiluontoisen opinnäytetyön toteuttaminen sopi minulle erittäin hyvin. Tässä projektissa pystyin hyödyntämään aiemmin oppimaani tietoa ravitsemuksesta ja ruoanlaitosta sekä uutta, geronomikoulutuksessa hankittua tietoa vanhustyöstä. Sain tässä prosessia uusia näkökulmia ikääntyneiden ryhmätoimintaan ja sen järjestämiseen. Lisäksi opin sen, että asiat eivät aina mene suunnitellulla tavalla ja yllätyksiin pitää osata varautua.

Oma työkokemukseni vanhustyöstä on suurimmaksi osin muodostunut työstä, jota tehdään pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden parissa. Opinnäytetyöprojektissa pääsin toimimaan hyväkuntoisten ja aktiivisten ikääntyneiden parissa, mikä oli erittäin mielenkiintoinen ja antoisa kokemus.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja järjestää toimintaa Harjavallan kaupungin ylläpitämään kohtaamispaikkaan Meidän Olkkariin ja samalla tehdä Meidän Olkkarin toimintaa tunnetuksi.

Harjavallan kaupungin hyvinvointiohjelman painopistealueita ovat mm. ennaltaehkäisevä toiminta, terveet elintavat, osallisuus ja yhteisöllisyys. (Hyvinvointikertomus- ja suunnitelma 2017-2020). Meidän Olkkari toiminta on juuri sellaista toimintaa, joka tukee hyvinvointiohjelman tavoitteiden toteutumista.

Ikääntyneiden hyvinvoinnista käydyssä keskustelussa tuodaan usein esille toimintakyvyn heikkenemiseen liittyviä näkökulmia, jotka ovat toki tärkeitä.

Heimosen ja Friedin mukaan ikääntyneiden hyvinvoinnin kokonaiskuvan keskusteluun tulisi tuoda mukaan myös näkökulmia, jotka tarkastelevat heidän osallisuuttaan, voimavarojaan ja vahvuuksiaan. (Heimonen & Fried 2015, 24-23).

Meidän Olkkari- toiminta on helposti saavutettavaa, matalan kynnyksen toimintaa, jossa ikääntyneet pääsevät tapaamaan toisiaan, osallistumaan heille suunnattuun toimintaan tai saamaan vastauksia heitä askarruttaviin kysymyksiin. Meidän Olkkari toiminnan kaltainen toiminta tukee ikääntyneiden osallisuutta, olemassa olevia voimavaroja ja vahvuuksia.

Toiminnalliset ryhmät saattavat madaltaa kynnystä osallistua ryhmätoimintaan ja joi-tain asioita voi olla helpompi tehdä yhdessä. (Tanskanen 2015, 105). Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille mahdollisuuden tavata muista ihmisiä ja saada yhteisöllisyyden ja vertaisuuden kokemuksia. (Hirvonen, 2018, 9).

Tämä opinnäytetyöprojekti toteutettiin ryhmätoimintana, jossa oli sekä teoreettinen että toiminnallinen osuus. Toteutuksen toiminnallinen osuus osoitti mielestäni hyvin sen, kuinka yhteisöllinen, voimavaroja ja vahvuuksia tukevaa ryhmätoiminta voi olla.

Yksi projektin kantavista teemoista oli ikääntyneiden ravitsemus. Tämän opinnäytetyön tuloksena ei varsinaisesti syntynyt mitään uutta tietoa eikä projektissa syntynyt konkreettista tuotosta esimerkiksi ravitsemukseen liittyen.

Hyvän ravitsemuksen merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ei kuitenkaan nykytiedon valossa voi kiistää. Hyvä ruoka, siihen liittyvät muistot ja tuoksut sekä mahdollisuus jakaa ruokailuhetket toisten ihmisten kanssa lisäävät myös psyykkistä hyvinvointia.

Suomalaiset ikääntyneiden ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2010 ja uudet ovat valmistumassa juuri tämän opinnäytetyön valmistumisen aikana.

Naapurimaassamme Ruotsissa ikääntyneiden ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2018. Nämä ravitsemussuositukset painottavat ikääntyneen yksilöllisiä tarpeita, joustavuutta ja ruoan maukkautta. Lisäksi nämä suositukset painottavat myös syömisen yhteisöllisyyttä sekä ruokaseuran tärkeyttä. (Mertanen, 2018, 42-43). Toivoisin, että kohtapuoliin julkaistavat uudet ikääntyneiden ravitsemussuositukset painottuisivat samanlaisia asioita kuin Ruotsissa on painotettu.

Tässä opinnäytetyöprojektissa jaettiin ravitsemustiedon ohella myös runsaasti tarinoita, jotka liittyivät ruokaan. Nämä, yhdessä ruokapöydässä jaetut tarinat ja muistot antoivat myös opinnäytetyön toteuttajalle uutta tietoa esimerkiksi vuosikymmenien aikana muuttuneesta ruokakulttuurista.

Tämän opinnäytetyöprojektin parhaana antina voisin pitää yhdessä ryhmän kanssa jaettuja hetkiä, jolloin nautimme valmistamiamme aterioita samalla yhdessä keskustellen.

Uskon, että toteutetun ryhmän ansioista ikääntyneet miehet saivat vinkkejä arjen ruoanvalmistukseen sekä oppivat asioita terveellisempään ravitsemukseen liittyen. Ryhmästä muodostui heti toisella tapaamiskerralla erittäin dynaaminen ja hyvää yhteishenkeä huokuva ryhmä. Kaikki jäsenet sitoutuivat toimintaan sataprosenttisesti, vaikka ryhmään osallistuneiden miesten odotukset ryhmätoiminnalle olivat erilaiset, kuin mitä opinnäytetyön toteuttaja oli suunnitellut.

Tämän ryhmän jäsenet tapasivat toisia, samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ja loivat uusia ystävyssuhteita. Tämä opinnäytetyön toteutus osoitti sen, että myös vartuneemmalla iällä voi löytää uusia ystävyssuhteita, kun siihen järjestetään mahdollisuus.

Mäkitalon mukaan vastentahtoinen yksinäisyys on yksi pahimmista hyvinvoinnin uhista ja se voi olla jopa vakavaan sairauteen verrattavissa oleva riski. Mäkitalon mukaan yksinäiset vanhukset tulisi saada mahdollisimman varhaisessa vaiheessa mukaan erilaisiin ryhmä- ja viriketoimintoihin, jottei erakoitumien ja yksinäisyys pahenisi. (Mäkitalo 2015, 48)

Mielestäni Meidän Olkkarin tyypiset matalan kynnyksen kohtaamispaikat ovat juuri sellaista toimintaa jotka parhaimmillaan ennaltaehkäisevät ikääntyneiden yksinäisyyden mukanaan tuomia ongelmia. Oulussa opinnäytetyönä tehdyn tutkimuksen mukaan siellä järjestetty ”Ikäihmisten olohuone- toiminta” on merkittävästi lisännyt ikääntyneiden arjen hyvinvointia ja tukenut kotona asumista. (Kolari & Mertaniemi- Kinnunen, 2016).

Näen toiminnan haasteena kuitenkin sen, että ne ikääntyneet, jotka kärsivät yksinäisyydestä tai ovat vailla saman ikäistä tai samassa elämäntilanteessa olevaa seuraa, on

vaikea tavoittaa. He saattavat olla juuri niitä fyysisesti hyväkuntoisia ikääntyneitä, jotka eivät ole vielä terveydenhuollon palvelujen piirissä. Heidän löytämisensä on vaikeaa ja toisaalta he saattavat tarvita paljon rohkaisua lähteäkseen mukaan min-käänlaiseen toimintaan. Toisaalta, perusterveydenhuollossa ei välttämättä havaita sitä, milloin esimerkiksi terveydenhuollon runsas palvelujen käyttö voisi olla seu-rausta vaikka yksinäisyydestä tai muuten kuormittavasta elämäntilanteesta. Tähän haasteeseen vastaisi mielestäni etsivä vanhustyö, jolloin vanhustyöntekijä jal-kautuisi tilanteisiin ja tapahtumiin, joissa liikkuu paljon ikäihmisiä.

Tämän opinnäytetyöprojektin prosessi on ollut opinnäytetyön toteuttajalle erittäin an-toisa ja palvellut opiskelijan kehittymistä kohti geronomin ammattia. Opinnäytetyön toteutus vahvisti opiskelijan ryhmänohjaustaitoja, vahvisti tietoisuutta siitä, että haastavistakin tilanteista voi selvitä sekä antoi paljon tietoa tämän päivän hyväkuntoisista ja aktiivisista ikääntyneistä.

Vehviläisen mukaan ohjaustoiminnan kehittämisen kannalta olennaista on arvioida sekä ohjausprosessia, että tuotosta. Ohjauksessa voi syntyä tuloksia, joita ei ole etukä-teen osattu ajatella. Mahdollista on myöskin se, että tuotos ei ole ansiokas, mutta pro-sessi on ollut hedelmällinen ja sen myötä on kehitytty. Alussa asetettu tavoite on myös voinut muuttua matkan varrella ja silloin prosessin tuotosta kannattaa arvioida alkupe-räisiä tavoitteita laajemmasta näkökulmasta. (Vehviläinen 2015). Vaikka opinnäytetyön toiminnallinen osuus ei mennyt aivan alkuperäisen suunnitel-mien mukaan, on projektin tulos kuitenkin tekijälleen erittäin palkitseva.

Meidän Olkkarissa toimiva palveluohjaaja oli suurena apuna toiminnan suunnittelussa sekä ryhmän kokoon kutumisessa. Harjavallan kaupungin antama taloudellinen pa-nostus raaka- ainekustannuksiin sekä veloituksetta toiminnalle tarjotut tilat mahdollis-tivat opinnäytetyön toteuttamisen ilman opiskelijan omaa taloudellista panosta.

LÄHTEET

- Brand, s., Holmi, M. & Kuikka, A. 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin- osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1 / 2013. Viitattu 2.1.2020. Valli.fi.
- Eskola, J & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja Opetukset. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: PS- kustannus, 27-28.
- Finne-Soveri, H., Hakala, P., Hakala-Lahtinen, M., Pitkälä, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Soini, H. & Suominen, M. 2010. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki: Valtoin ravitsemusneuvottelukunta. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet.suositus-3.pdf>.
- Fried, S. & Heimonen S-L. 2015. Iästä ja mielestä: Vanhuuden mielessä koettua ja opittua. Teoksessa S. Fried & S-L Heimonen (toim.) Vanhuuden mieli. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 24-42. Viitattu 28.9.2019. http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf
- Fried, S. Laine, M., Heimonen, S-L. & Kälkäinen, S. 2014. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajille. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 12-13. Viitattu 1.8.2019. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/MHS-netti.pdf>
- Hakala, P. 2015. Ikääntyneiden ravitsemus. Duodecim terveystietä. Viitattu 15.3.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086
- Hautala, T. & Hyrkkälä, U. 2012. Projektista kirjoittamisen sijaan kirjoittamista projektista. Teoksessa T. Hautala, M. Ojalehto & J. Saarinen (toim.) Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisten kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Viitattu 1.2.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>
- Havas, A., Jyväkorpi, S., Karvinen, E. & Urtamo, A. 2014. Ikäihmisen liikunta ja ravitsemus- Opas ohjaustyöhön. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 23.2.2019. www.voi-maavanhuuteen.fi
- Harjavallan kaupunki. 2018. Hyvinvointikertomus ja hyvinvointisuunnitelma 2017-2020 Harjavalta. Viitattu 2.1.2020. <http://77.240.19.35/~w2harjav/kokous/2018618-5-1.PDF>
- Hiilamo, H. 2019. Uusi hyvinvointivaltio. Helsinki: Into kustannus Oy. Viitattu 2.10.2019. <http://hs.fi/kirjasto>

Hirvonen, J. 2018. ”Tällaista ihminen tarvii, jos ei se oo erakkotyyppi” – Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta. Pro gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto: Valtiotieteellinen tiedekunta. Viitattu 8.8.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201901171076>

Elämänoteohjelma 2019. Ikäinstituutti. Viitattu 2.12.2019. <https://www.ikainstituutti.fi/elamanote-hankkeet/>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Keto- Tokoi, A., Leemann, L., Lääperi, R., Scheineider, T, & Valtari, S. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenus print. Viitattu 23.12.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 6.5.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3224-1>

Koivisto, J., Isola, A-M. & Lyytikäinen, M. 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. Innokylän innovaatiokatsaus. Työpaperi 9/2018. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 23.1.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-077-8>

Koivisto, K. 2017. Asiakas- tai ihmislähtöisyys- tasavertaisuutta ja vastavuoroisuutta ammattilaisten ja palvelujen käyttäjien kanssa. Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja. Viitattu 2.2.2020. <http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cID=948>

Kolari, P. & Mertaniemi-Kinnunen, R. 2016. Ikäihmisten olohuone- toiminta ikääntyneen arjen hyvinvointia edistämässä. AMK- opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.8.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016092814620>

Kulmala, J: 2019. Aivoterveiden ylläpitäminen on elämänmittainen matka. Teoksessa J. Kulmala, R. Räsänen, K. Pynnönen, M. Savolainen, J. Pirhonen, E. Karvinen, S. Karikanta, M. Äijiö, P. Tikkanen, A. Pikkarainen, A. Pohjanvuori, M. Rantakokko, A. Suomi & V. Rinne (toim.) Hyvä vanhuus. Keuruu: PS- kustannus, 154-169.

Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla- raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2/2015. Viitattu 3.11.2019. https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf

Kunvik, S. & Salminen, K. 2018. Omaishoitajien ravitsemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen yksilöllisen ravitsemusohjauksen avulla- satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Pori. Viitattu 30.12.2019. https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/loppuraportti_omaishoitajien_ravitsemustutkimus.pdf

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. 2017. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Viitattu 1.12.2019. https://julkaisut.valtioneuosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980. Viitattu 12.11.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Lyytikäinen, A. 2020. Pääsihteeri, ruokavirasto. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 12.1.2020.

Mertanen, E. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut- palvelumalleja kotona asuville. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 257. Jyväskylä: Juvenes print. Viitattu 20.1.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-513-5>

Mosconi, L. 2018. Aivoruokaa- Syö paremmin, ajattele kirkkaammin. Helsinki: Art-house Oy. Viitattu 8.12.2020. <http://hs.fi/kirjasto>.

Muurinen, S., Pitkälä, K., Strandberg, T., Soini, H. & Suominen, M. 2012. Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 170-179. Viitattu 2.1.2020. https://www.gery.fi/site/assets/files/1317/ikaantyneiden_ruokatottumukset-_ravinnonsaanti_ja_ravitsemustila_suomalaisissa_tutkimuksissa.pdf

Mäkitalo, R. 2015. Suomesta ikäihmisten mallimaa. Kunnallisanalan kehittämissäätiön Polemia- sarjan julkaisu nro 105. Keuruu: Otava.

Nurmi, S. 2016. 10 + 10 edellytystä kestäväälle hyvinvoinnille. Helsinki: Sitra artikkeli 28.10.2016. Viitattu 3.12.2019. <https://www.sitra.fi/artikkelit/10-1-edellytysta-kestavalle-hyvinvoinnille/>

Paavola, S. & Suominen, M. 2018. Katsaus ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan suomessa. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössähanke. Helsinki: Gery ry. Viitattu 20.1.2020. https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja: Osa 1. Jyväskylä. Viitattu 12.3.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-285-1>

Pietilä, M & Saarenheimo, M. 2017. ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki. Viitattu 1.1.2020. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>

Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistuva ja osaava Suomi- sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. 2019 Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Viitattu 3.1.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3>

Rauramo, U. 2014. Lautasta laajemmalta. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, 431.

Ravitseminen sote- ja maakuntauudistuksessa. 2017. Ravitsemuksella rakennetaan hyvinvointia ja elinvoimaa kuntiin ja maakuntiin. Valtion ravitsemisneuvottelukunnan kannanotto 12.12.2017. Viitattu 24.12.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/toimenpide-esitykset-ja-kannanotot/kannanotot/ravitseminen-sote--ja-maakuntauudistuksessa/>

Saarinen, J. & Putkonen, a. 2012. Jatkuva arviointi projektitoiminnan kehittäjänä. Teoksessa T. Hautala, M. Ojalehto & J. Saarinen (toim.) Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Viitattu 1.2.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Tampere: Juvenes Print, 38.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS- kustannus.

Suominen, M., Soini, H., Muurinen, S., Strandberg, T & Pitkälä, K. 2012. Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa. Viitattu 31.10.2019. https://www.gery.fi/site/assets/files/1317/ikaantyneiden_ruokatottumukset_ravinnonsaanti_ja_ravitsemustila_suomalaisissa_tutkimuksissa.pdf

Suominen, M. 2013. Ravitseminen. Teoksessa E. Heikkinen, Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 485-494.

Suopajarvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja C. Työpaperi 55. Viitattu 1.1.2020. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Edita: Helsinki, 105-126.

Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsen, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paavola, S., Raulio, S. Suominen, M. & Tuikkanen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston kanslia 12.12.2018. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73:2018. Viitattu 12.1.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi>

Vanhustyön strategia ja toimintasuunnitelma vuosille 2017- 2019. 2016. Harjavalta: Harjavallan kaupunki. Viitattu 24.12.2019. <https://www.harjavalta.fi>

Vehviläinen, S. 2015. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 7.12.2020. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524958462>

Yli- Knuuttila, T. 2012. Projektit uuden luojina ja oppimisen mahdollistajina. Teoksessa T. Hautala, M. Ojalehto & J. Saarinen (toim.) Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Viitattu 1.2.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>